



Золотая Энциклопедия Хозяйюшки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ

СЕМЕЙНЫЕ ТОРЖЕСТВА

СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ

И ПОКУПКИ

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

И ФЭН-ШУЙ

СЕКРЕТЫ УХОДА ЗА ВЕЩАМИ

СТИРКА И ВЫВЕДЕНИЕ ПЯТЕН

ОФОРМЛЕНИЕ ИНТЕРЬЕРА

И СВЕТОВОЙ ДИЗАЙН



Подруга, Учитель,
Вдохновение

ББК 92
Б73

Богатыренко М. В.

Б73 Золотая энциклопедия хозяйюшки: Подруга, учитель, вдохновение. — Донецк: ООО «ПКФ «БАО», 2012. — 288 с.: ил.

ISBN 978-966-481-537-3

Практическая энциклопедия для практичных женщин — это лучший выбор! Свежие решения, эффективные методы, новые впечатления — все это для вас!

На страницах энциклопедии наши дорогие читательницы найдут универсальные рекомендации по современному домоводству, кулинарии, оформлению интерьера, фитодизайну, советы по организации вечеринок. Здесь только полезная информация, изложенная сжато и интересно.

Издание адресовано широкому кругу читателей.

ББК 92

Все права на книгу находятся под охраной издательства.

Ни одна часть данного издания, включая название и художественное оформление, не может перерабатываться, переиздаваться, ксерокопироваться, репродуцироваться или множиться каким-либо иным способом.

© М. В. Богатыренко
© Т. В. Галян, иллюстрации
© А. Н. Далбуз, дизайн обложки
© ООО «ПКФ «БАО», подготовка к печати, 2012

ISBN 978-966-481-537-3

ВВЕДЕНИЕ

Домашняя работа — не только лучшая терапия, но и необходимое занятие. Редкое дело так быстро приносит результаты, а следовательно, и удовлетворение.

Марлен Дитрих

Ведение домашнего хозяйства — это не пустяк! А на кого же оно обычно возложено? Женщины тратят на работу по дому в среднем 28–32 ч в неделю, мужчины — 10–12 ч. Приготовление пищи занимает у женщин 12 ч в неделю, у мужчин — всего 2 ч. А ведь большинство современных женщин — не домохозяйки в «чистом виде», то есть у них есть основная работа, а домашним хозяйством они занимаются после нее. Дотошная статистика утверждает, что усилия, которые затрачивает домохозяйка на работу по дому в течение дня, забирают у нее энергию, равную энергии футболиста, сыгравшего два футбольных матча. Стирка белья приравнивается к работе тракториста, глажка — к работе каменщика, мытье окон — к работе водителя грузовика. В течение года хозяйка семьи из 4 человек моет до 5 т посуды (в том числе около 18 000 ножей, ложек и вилок, 13 000 тарелок и 8000 чашек), проходит от стола к мойке до 1500 км. Стирка и глажка белья занимают до 200 ч в год, а мытье полов — до 70 ч.

При этом одни хозяйки после выполнения всех обязательных работ находят силы на всевозможные поделки, вязание,



вышивку. Для других же ведение домашнего хозяйства — не способ самовыражения, а вынужденная необходимость. В этой книге мы поделимся полезными советами, как справиться с домашней работой с наименьшими усилиями. Кроме того, вы узнаете, чего следует опасаться в супермаркете, на что обратить внимание при выборе мебели, как при помощи игры цвета и света создать неповторимый интерьер, как не дать гостям заскучать, что и как нужно хранить и многое другое.

Запомните несколько правил, существенно облегчающих жизнь домохозяйке.

◎ Домашняя работа — это то, что муж начинает замечать лишь тогда, когда жена перестает это делать.

◎ Наибольшее наслаждение — сделать то, что, по мнению других, вы сделать не сможете.

◎ Любым делом следует заниматься в хорошем настроении — тогда даже мытье окон, полов или посуды не покажется скучным и утомительным. Если предстоящий процесс вызывает отвращение, включите любимую музыку или телевизор.

◎ Работа — как красивая женщина: она не любит ждать.

◎ Не делите домашнюю работу на любимую и нелюбимую: все работы одинаково нужны.

◎ Самая легкая и необременительная работа — это та, которая делается по всем правилам. Если вы не любите что-то делать, может быть, просто не умеете заниматься этим правильно? Организуйте процесс грамотно — и он не вызовет затруднений и даст прекрасные результаты!

◎ Чем быстрее вы справитесь, например, с уборкой, тем больше времени у вас освободится на разные приятные дела.

◎ Совместный домашний труд очень сплачивает, поэтому не стесняйтесь для выполнения простой работы по дому привлекать ваших домочадцев, например детей или мужа.

◎ Долог лишь тот труд, к которому не решаешься приступить.



СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ И ПОКУПКИ

Семейный бюджет — очень важный вопрос, особенно для молодой семьи. Казалось бы, что может быть проще, чем распоряжаться деньгами, раз уж они заработаны. Схема на первый взгляд элементарна: получаешь зарплату — приносишь в семью — кладешь в шкатулку (за шкаф, в тумбочку, под матрас) — потом просто берешь оттуда и тратишь на свои нужды. Но очень часто денег к концу месяца не остается. Пожалуй, всем молодым, неокрепшим в бытовых боях семьям знакома эта проблема: полное отсутствие денег перед очередной зарплатой. Впрочем, не только молодым. Семейство «со стажем» тоже порой начинает выяснять, на что они были потрачены, а вспомнить зачастую бывает сложно. Вроде бы и не купили ничего особенного, а деньги как растворились.

Молодая хозяйка, в отличие от опытной, еще не наделена той житейской мудростью, которая подскажет ей, сколько денег надо отложить на овощи, сколько — на одежду и бытовую химию, а сколько — на непредвиденные расходы в виде оплаты услуг электрика, сантехника или зубного врача.

Желание поскорее потратить деньги бывает настолько всепоглощающим и непреодолимым, что бороться с ним очень

сложно. Не швыряйте деньги направо и налево, способствуя развитию китайской, турецкой и польской экономики, но никак не процветанию собственного бюджета. Не имеет смысла скупать многочисленные нефункциональные милые пустячки, без которых вполне можно обойтись. Ведь после успешно проведенного опустошительного рейда по магазинам семейных денег хватит только на покупку нескольких килограммов макарон, которыми «счастливая» пара будет питаться до следующей полочки.

Выход есть, и многие им пользуются — ведут учет семейных доходов и расходов, стараясь подсчитывать все, на что истрачены деньги. Занесите в таблицу ваши совместные доходы. Расходы пока не планируйте, не поленитесь собрать чеки и квитанции на все покупки и услуги, которые вы оплачивали. Если к концу месяца у вас еще остались средства к существованию, значит, вы с задачей справились. А если за неделю до зарплаты случайно обнаружили, что деньги почти закончились, то самое время задуматься над сокращением расходов. Где там наши собранные чеки? К обсуждению трат и совершенных покупок следует подойти критически и обязательно вместе с мужем (который, в идеале, тоже отслеживал свои траты).

Некоторые семьи занимаются также планированием бюджета на следующий месяц. Распределите ваши доходы на несколько статей: продукты, коммунальные платежи и необходимые товары, карманные расходы и личные траты, непредвиденные случаи и подарки. Очень скоро вы заметите, что стали рациональнее использовать свои финансы.



Каждый желает знать...

Не все знают, что если товар оказался некачественным или по каким-то причинам вас не устраивает, то можно при нали-



чий чека вернуть его продавцу и потребовать деньги обратно. И зачастую потребитель остается в дураках, причем не только в магазине, но и в прачечной, кафе, на заправке и т. д. Почему? Потому что мы не знаем своих прав. Рассмотрим подробнее некоторые типичные ситуации.

© Допустим, вы рассматривали какую-то хрупкую вещь в магазине и случайно ее разбили. Администрация или продавец, естественно, потребуют оплатить ее стоимость. Но они не имеют на это права, так как за риск случайной порчи товара ответственность несет его собственник. До передачи денег за товар и получения в руки кассового чека собственником является продавец, значит, он и должен будет отвечать. Какой делаем вывод? Правильно, ни в коем случае не соглашайтесь оплачивать ни полностью, ни частично случайно испорченный вами товар. Закон на вашей стороне.

© Даже в красивых супермаркетах нас иногда обсчитывают. Обычно порядок оплаты за покупку происходит следующим образом: кассир пробивает чек, молча кладет ваши деньги в кассовый ящик и выдает чек вместе со сдачей. Вы обнаруживаете, что вам дали сдачи меньше, чем нужно. Пытаетесь объяснить, но кассир невозмутим: мол, вы дали другую купюру. По закону расчет должен происходить так: кассир называет сумму покупки, берет ваши деньги и кладет их отдельно на видном месте; печатает чек и объявляет общую стоимость покупки и сумму сдачи; выдает ее вместе с чеком. И только после всех этих манипуляций кладет деньги покупателя в кассовый ящик. Если вас обсчитали, следует настоять на своем и обратиться к администратору.

© Очень часто кассир вместо сдачи предлагает вам всякие абсолютно ненужные мелочи, например спички, конфеты, зажигалки и пр. В этом случае нарушается закон, если отказываются продать товар, мотивируя тем, что нет сдачи. Продавец или кассир обязан найти выход из создавшегося положения сам, а не требовать от покупателя сбегать разменять деньги.

© Супермаркеты удобны тем, что в одном месте можно купить практически любые продукты и товары для дома, причем каждую покупку не спеша рассмотреть и никто не будет делать замечание, что вы задерживаете очередь. Однако час-

то люди увлекаются и забывают, зачем, собственно, пришли в магазин. Вследствие этого можно приобрести что-то в данный момент абсолютно ненужное, а на действительно необходимую вещь денег уже не останется. Поэтому в супермаркет лучше отправляться со списком товаров, которые вы собираетесь купить.

© Один из способов обмануть покупателя в супермаркете заключается в том, что вам приходится платить не только за облюбованный продукт, но и за его упаковку. Проще говоря, это означает, что человек, покупающий осетрину, платит еще и за бумажку, пропахшую деликатесом, причем по цене самой осетрины. Часто при централизованной фасовке продукта используется более «солидная» пленка, чем положено по ГОСТу. Казалось бы, миллиметр толщины, а из этих миллиметров, умноженных на стоимость, получается приличная сумма наvara.

© Еще один способ «выбивания» денег из клиента похож на подсудные шантаж и вымогательство. Кассир специально не пробивает одну единицу купленного вами товара. Вы, не заметив этого, отходите от кассы и... вас останавливает охрана. Контролер просматривает чек и фиксирует неоплаченный товар, который считается украденным. Охрана вас задерживает и предлагает не усугублять ситуацию — обойтись без милиции. Если вы стали жертвой жуликов, то ведите себя уверенно, но не нагло, стойте на своем. Постарайтесь перевести инцидент в недоразумение. Охране самой не нужно усугубления конфликта — люди просто хотят «подзаработать».

Они не имеют права отводить вас в служебное положение, досматривать вас и ваши вещи, применять насилие, кроме случаев оказания сопротивления. Доказать, что это действительно был факт воровства, практически невозможно. Вам достаточно стоять на своем: все, что вы купили, вами оплачено, остальное — не ваша проблема.

© Самый распространенный случай нарушения правил торговли в супермаркетах — неправильно развешенные ценники и неверная информация на них. Это, правда, может быть связано с банальной халатностью. Но итог подобных нарушений один: покупатель берет товар, будучи уверенным, что он



имеет вполне приемлемую цену, а у кассы узнает, что этот товар значительно дороже.

◎ **Ценники** — хорошие индикаторы добросовестности продавца. По правилам на каждом ценнике должны быть представлены наименование товара, сорт, цена за вес или единицу изделия, дата его оформления. Все это заверяется подписью материально ответственного лица или печатью организации.

◎ **Уцененные товары** хороши тем, что вождеденную вещь можно приобрести практически по бросовой цене. При этом чем больше у товара изъянов, тем ниже цена. Но сразу трудно увидеть все дефекты, поэтому продавец обязан рассказать покупателю о них.

◎ **Товары — почтой.** Хм... Можно, конечно, воспользоваться услугами чего-то вроде Интернет-торговли, однако, во-первых, велика опасность нарваться на мошенников, а во-вторых, снимок изделия в рекламке очень далек от того, что вы в итоге получите. К тому же обычно необходима предоплата за товар, который вы в глаза не видели и в руках не держали. Поэтому прежде чем что-то заказывать, узнайте юридический адрес продавца, потребуйте чек или накладную с его реквизитами.

◎ В мастерских и салонах по ремонту, чистке, стирке, стрижке и т. д. не имеют права требовать с вас предоплату. По закону услугу сначала надо оказать, а уже потом брать за нее плату. Обязательно требуйте чек и квитанцию с реквизитами и указанием услуги, даты приема заказа и конечно-го срока его выполнения.

◎ Если в ресторане, кафе или столовой официант принес вам еду, которая не соответствует написанному (масса, состав и пр.), вы вправе от нее отказаться.

◎ **Приобретая, например, бытовую технику,** имейте в виду, что производители товаров устанавливают гарантийный срок только на то изделие, которое распространяется через официальных дилеров. Срок гарантии исчисляется с момента передачи товара потребителю. Продавец не имеет права уменьшать срок, установленный изготовителем. Если заводская гарантия на три месяца, а вам говорят, что на два, откажитесь от покупки. Если у вас требуют плату за гарантию, выясните, кем и на каком основании она установлена. Проверьте



все внимательно: в гарантийном талоне должна быть указана информация о месте и дате покупки, стоять подпись продавца и штамп магазина.

© Гарантийный срок и срок службы изделия — не одно и то же. Срок службы определяется отрезком времени и единицей измерения, например для автомобиля — километрами пробега. Определяется он изготовителем, однако если этот срок не указан, товар автоматически должен прослужить в течение 10 лет. То есть если вещь сломалась раньше срока службы изделия не по вашей вине, то вы имеете право требовать с изготовителя компенсацию.

© Ни в коем случае не срезайте ярлыки с одежды. На них стоят символы, разъясняющие правила ухода за вещью. Если вашу вещь испортят в химчистке или в прачечной, то вы сможете отстоять свои права, так как изделие было обработано в обход предупреждению на ярлыке. Если ярлыка нет, то вещь принимается в химчистку и прачечную с условием: «без претензий».

© На продуктах питания производитель обязан указать срок годности. Если его нет, а также отсутствует информация о производителе, составе и ингредиентах продукта — откажитесь от покупки. Не поддавайтесь на увещевания продавца типа: «Это полчаса назад привезли».

© Если вы приобретаете дорогую вещь, то имеете право потребовать копию сертификата, лицензии. Копии этих документов только в том случае не фальшивки, если они заверены держателем подлинника, нотариусом или органом, выдавшим сертификат. Обратите внимание на срок действия предоставленных документов. Товарно-сопроводительная документация оформляется изготовителем, поставщиком или продавцом на группу товаров и содержит информацию о каждом из них: номер сертификата соответствия, срок его действия, орган, выдавший сертификат, реквизиты поставщика или продавца и т. д. Эта документация заверяется подписью и печатью изготовителя, поставщика или продавца с обязательным указанием адреса и телефона. Отказ предоставить необходимые документы — первый признак того, что дело нечисто, а значит, вас ждут неприятности. Откажитесь от покупки.



ЗОЛУШКЕ НА ЗАМЕТКУ

Уборка

Ежегодно на Землю падает около 300 000 т космической пыли, миллионы тонн пыли образуются в результате деятельности населяющих Землю организмов, в том числе человека. Убирая, мы переносим пыль с одного места на другое, и она снова разлетается по вселенной. Ученые математически рассчитали, что все хозяйки (и чистюли, и лентяйки) убирают одинаковое количество пыли.

Для чего же тогда вообще надо убирать? Во-первых, убирая, мы уменьшаем количество вдыхаемой пыли и уничтожаем вредные микроорганизмы и насекомых. Во-вторых, предотвращаем преждевременное старение окружающих нас предметов. В-третьих, из желания сделать свой дом уютнее. Врачи считают уборку своеобразным психологическим тренингом. Дом — это отражение нашего внутреннего мира. Поэтому, наводя порядок в квартире, мы как бы разгребаем завалы неразрешимых проблем у себя в голове.



Хорошие хозяйки полагают, что генеральную уборку надо устраивать хотя бы 3 раза в год.

Следующие полезные советы позволят вам сэкономить время и силы в деле ведения домашнего хозяйства.

- Прежде чем браться за уборку, следует защитить руки хорошими хозяйственными перчатками.

- Если хранить средства для уборки в одном месте, то не придется искать нужное по всей квартире.

- Не экономьте на средствах бытовой химии и инвентаре, ведь они придуманы лентяями для выполнения неприятных обязанностей при затрате минимума усилий.

- Средства для обработки больших поверхностей лучше приобретать с распылителем.

- Жидкое мыло во флаконе с дозатором позволит забыть о вечной скользкой луже под мыльницей.

- Если взгляд остановился на слое пыли — лучше сразу вытереть ее. На полки, находящиеся под потолком, и верхние поверхности шкафов постелите газеты (такая бумага хорошо впитывает пыль) и время от времени выбрасывайте их вместе с накопившейся пылью.

- Легко расставайтесь с ненужными вещами. Если вещь не понадобилась вам в течение целого года — смело выбрасывайте ее.

- Перед генеральной уборкой следует сделать... зарядку! А сделать ее нужно для того, чтобы после интенсивной домашней работы не страдать от боли во всем теле. Упражнения выберите самые простые, например наклоны, приседания и потягивания. Не ленитесь — позанимайтесь хотя бы 10–15 мин.

Между генеральными уборками проводятся менее масштабные мероприятия по поддержанию порядка в доме. Как известно, за чистотой не нужно следить, нужно просто убирать:

- пройдите влажной тряпкой по всем поверхностям, где видите пыль. По ходу дела соберите разбросанные вещи, поправьте подушки на диванах, покрывала на кроватях и т. д.;

- пропылесосьте ковры, при этом имейте в виду, что 70 % пыли скапливается в районе плинтуса;

- протрите зеркала;



- ⊙ замените полотенца в ванной и на кухне;
- ⊙ почистите унитаз и раковины.

ВАННАЯ КОМНАТА И ТУАЛЕТ

Беспорядок в ванной может указывать на низкую самооценку, отсутствие внимания к себе, поскольку уход за телом — священный ритуал во многих религиозных обрядах. Это помещение с повышенной влажностью, а влажность — самый благоприятный климат для размножения микробов, бактерий и грибов, которые, попадая в наши дыхательные пути, способствуют возникновению и развитию многих болезней, в том числе кожных и дыхательных путей. Поэтому здесь особенно важны гигиена и дезинфекция. Итак, на что нужно обратить внимание.

⊙ Обязательно хорошо проветривайте ванную комнату до и после каждого пользования, протирайте насухо влажные поверхности — ванну, раковину, стены, мойте ванну до и после купания.

⊙ Кафельная плитка применяется в отделке кухни и ванной комнаты не только потому, что это красиво, но и потому, что этот материал долговечен, стойко переносит влагу, за такой поверхностью удобно ухаживать. Кафельные стены следует мыть снизу вверх, а споласкивать чистой водой сверху вниз — тогда потеки никогда не образуются.

⊙ Чтобы кафель заблестел, отполируйте его кашицей из воды и зубного порошка, взятых в равных частях, а затем протрите сухой мягкой тканью.

⊙ Соберите в одном месте всяческие пузыречки, флакончики, баночки и коробочки, которые находятся у вас в ванной комнате. Разберитесь, что лучше сразу выбросить, а что следует протереть и вернуть на место.

⊙ Смесители с хромированной поверхностью требуют регулярного ухода. Их рекомендуется чистить при помощи жидкого моющего средства или мыльного раствора. Смесители с цветным покрытием достаточно протереть мягкой тканью. Не следует использовать в этих целях абразивный порошок, ме-



таллические щетки или универсальные чистящие средства, растворяющие отложения известкового камня или содержащие сильнодействующие кислоты или спирты.

© Отмывая ванну, раковину и унитаз, обязательно воспользуйтесь специальным средством, которое не только отчистит грязь, но и снимет известковый налет от воды. Помните, при уборке ванной комнаты мы вначале заботимся о дезинфекции, а после — о красоте. Тщательно смойте чистящие средства большим количеством воды.

© Ванна прослужит дольше и сохранит белизну, если не наливать в нее очень холодную или очень горячую воду. От резкой смены температур на эмалированной поверхности могут образоваться трещины и появиться желтый налет. Не следует чистить поверхность острыми предметами или шкуркой, поскольку это может испортить эмаль навсегда.

© Унитаз следует мыть чаще и тщательнее, чем любой другой предмет в доме, так как при некачественной уборке здесь сосредоточиваются неприятные запахи, распространяющиеся впоследствии по всему дому. Можно использовать специальные жесткие щеточки для унитаза. Особое внимание надо обратить на место под ободком: именно там зловердные микробы и бактерии чувствуют себя особенно комфортно.

© Если на унитазе появились потеки темного налета, имейте в виду, что такие пятна еще никому не удавалось отмыть сразу. Нанесите на поверхность чистящее средство, смочите его слегка водой и прикройте сверху тонкой тряпкой. Пусть отмокает в течение 20 мин. Затем специальной щеткой очистите.

© Материалы для изготовления современных раковин (фаянс, фарфор, стекло, металл) разрабатываются так, чтоб их было легко мыть и чистить. Однако иногда под рукой нет нужного средства, а значит — обращаемся к рецептам бабушек. С помощью уксуса можно растворять минеральные отложения на посуде и сантехнике, удалять следы мыла, мучнистую росу. Желтизну раковины можно также удалить с помощью подогретого уксуса, всыпав в него щепотку поваренной соли. Подогретый уксус — прекрасное средство для снятия ржавого налета с никелированных и хромированных изделий, например кранов.



◎ Чистящее средство на все случаи жизни можно приготовить из смеси уксуса и соли либо пищевой соды (растворить 4 ст. ложки соды в 1 л воды).

◎ Дезинфицирующее средство — растворить полчашки буры в 3 л горячей воды. Эта смесь и дезинфицирует, и дезодорирует поверхности.

◎ Для прочистки дренажных труб, конечно, лучше вызвать сантехника, но можно «предварительно» попробовать справиться с этим своими силами. Вантуз не очень эффективен при прочистке унитаза. Засыпьте в сливное отверстие $1\frac{1}{2}$ стакана пищевой соды с добавлением $1\frac{1}{2}$ стакана уксуса. При этом само отверстие на какое-то время надо чем-нибудь закрыть. Жирные кислоты начнут разлагаться на мыло и глицерин, вследствие чего засорившаяся труба легко прочистится. Нельзя использовать этот метод, если уже залили в трубу какое-нибудь готовое средство для прочистки сливных труб — высока вероятность отравиться газами, которые выделяются при взаимодействии с ним уксуса.

КУХНЯ

Еда и ее приготовление являются для многих народов эквивалентом хорошей жизни. А кухня всегда была одним из самых важных помещений в доме. Например, беспорядок на кухне для китайцев означает беспорядочное состояние финансов семьи. Кухня — это не только то помещение, где хозяйка проводит большую часть своего времени, но еще и тот уголок дома, в котором собираются все домочадцы, где у многих есть любимое место. Однако идиллия просто невозможна, если на кухне царит беспорядок. Самое неприятное следствие грязи — это мухи и тараканы: любители полакомиться остатками пищи, брызгами масла и крошками, которые вы поленились своевременно отмыть и отчистить. Они не только портят нам настроение, но являются разносчиками бактерий.

◎ Отмывая и отчищая содержимое шкафчиков и сами шкафчики, оставляйте их дверцы открытыми, чтобы они проветрились. Вымытую и высушенную посуду складывайте только в сухой и проветренный шкаф.



© Переберите посуду, разделив ее на «нужную» и «ненужную», то есть ту, которой не пользуетесь и не собираетесь (например, она старая или просто разонравилась). От «ненужной» лучше избавиться, чтобы не захламлять шкафчики.

© Вымыв холодильник, обязательно оставьте его проветриваться.

© Керамическую плитку на стенах и мраморную поверхность рабочего стола можно вымыть с помощью жидкости для мытья ванн — снимается известковый налет от жесткой воды, а краны и плитка блестят. Стена возле плиты нуждается в особом тщательном уходе, поскольку принимает на себя все последствия кулинарных упражнений: на нее летят брызги жира, гарь и грязь. Обратите внимание на грязь, скапливающуюся в швах между плитками.

© Важно научиться правильно выбирать моющее средство и щетку. Чистящий гель не только вернет кафелю блеск, но и уничтожит микробы, бактерии и плесень, скопившиеся на плитках и в швах. При этом благодаря своей мягкой консистенции гель не поцарапает поверхность. Для мытья кафельных стен и рабочих поверхностей на кухне гель рекомендуется разбавить водой (1 колпачок средства на 5 л воды). Плитку с рельефной поверхностью моют мягкой губкой и только в случае сильного загрязнения аккуратно протирают нежесткой щеткой. Кафель с полированной блестящей поверхностью можно мыть только мягкими средствами, поскольку от частого применения абразивов на такой плитке образуются микротрещины, эмаль становится шершавой и пачкается быстрее. Те же последствия может иметь и злоупотребление средствами, содержащими хлор и сильные кислоты (эти вещества просто разъедают обрабатываемый материал, делая его рыхлым и пористым).

© При отсутствии под рукой чудодейственного моющего средства можно вымыть кафельную плитку теплой водой, в которую добавлен нашатырь или глицерин. Использовать для этого соду или мыло не нужно — придется еще долго смывать их следы и разводы.

© Пол хорошо мыть со специальным шампунем для него.

На современной кухне есть множество предметов из нержавеющей стали. Во-первых, это модно, во-вторых, этот ма-



териал подходит к любому цветовому и практически любому стилевому оформлению кухни, в-третьих, он прочный и практичный. В противовес перечисленным плюсам обращаем внимание на минус: нержавеющая сталь требует регулярного, тщательного, правильного ухода.

◎ Поверхности из нержавеющей стали нельзя чистить абразивными губками, чистящими веществами, в состав которых входят песок, сода, кислота или хлорид.

◎ Вытяжку из нержавеющей стали чистят в такой последовательности. Сначала надо выключить ее из сети. Затем вынуть фильтры — приемники всех кухонных жиров. Затем развести в воде немного средства для мытья посуды и опустить туда фильтры на некоторое время, чтоб жировые отложения «откисли». Далее отчищая присохшую грязь, не соскребать ее, а размягчать влажной тряпкой.

◎ Не следует чистить пластмассовые поверхности «заодно» средством для чистки нержавеющей стали или спиртом, так как от этого они перестанут блестеть и станут матовыми.

◎ Темные пятна на поверхности из нержавеющей стали не нужно отчищать жесткой мочалкой или чистящими средствами, потому что поверхность станет матовой. Лучше приобрести специальные средства для чистки нержавеющей стали.

◎ Стеклокерамические плиты обычно комплектуются скребками и средствами по уходу, а если скребок сломался, из положения можно выйти с помощью одноразового бритвенного станка и средства для мытья окон.

◎ В сильно загрязненную духовку надо поставить емкость с нашатырным спиртом, лучше на всю ночь, а затем вымыть как обычно. В случае необходимости процедуру повторить.

◎ Очищать духовку нужно своевременно — со старыми пятнами сделать уже ничего нельзя. Дверцы духовки заблестят, если их протирать средством для мытья окон.

ПЫЛЬНОЕ ДЕЛО

Что-что, а уж пыль наверняка найдется в каждом доме. В стандартной трехкомнатной квартире за год образуется око-



ло 40 кг пыли. Человек за сутки вдыхает до 12 000 л воздуха, в 1 л которого содержится до 500 000 пылинок. Процесс пылеобразования идет постоянно, например вытираются ковровые покрытия, осыпается краска, с улицы попадают выхлопные газы автомобилей, сюда же можно добавить волосы, кожный эпителий, перхоть...

Пыль — отличное транспортное средство для бактерий и вирусов, вследствие чего способствует возникновению и распространению эпидемий. Аллергенные свойства пыли известны вот уже несколько веков. Еще в XVII в. фламандский врач Джон Баптиста описал монаха, который начинал задыхаться, когда подметал, что доказывает безусловную вредность пыли для организма человека.

Обычная домашняя пыль не так уж и безобидна. Усевшись с размаха в любимое кресло, вы поднимаете в воздух миллионы мельчайших частиц и при этом, согласно исследованиям американских ученых, наносите собственным легким примерно такой же вред, как если бы выкурили половину сигареты. В пыли водятся клещи-сапрофиты — самый опасный компонент домашней пыли, поскольку, питаясь органикой, находящейся в ней, они «одаривают» веществами-аллергенами. В 1 г пыли может содержаться несколько тысяч клещей.

Больше всего пыль любит бытовую и другую технику, мебель, ковры, гардины и мягкие игрушки. Вытирать пыль рекомендуется ежедневно мягкой, слегка влажной тряпочкой. Хорошо бы смочить тряпочку не водой, а специальным средством, которое не только снимет электризацию с любых поверхностей и соберет пыль, но и не даст ей осесть еще какое-то время.

Вы уверены, что умеете пылесосить? Проверим! Обработывая поверхности пылесосом, следует затрачивать примерно по 2 мин на каждые 0,5 м, больше времени потребуют углы, плинтуса, всевозможные складочки и рубчики, поскольку именно там клещам особенно уютно. Пройтись пылесосом следует не только по ковру, но также по мебели и стенам.

Тщательная влажная уборка должна проводиться минимум два раза в неделю. В воду хорошо бы добавить специальное средство для удаления статического электричества, не оставляющее разводов, и к тому же его не надо смывать.



МОЕМ ОКНА

Слегка покрытое пылью стекло задерживает до 30 % света, грязные же оконные стекла — до 70 %. Поэтому не правы те, кто полагает, что окна моются только с приходом весны и с наступлением осени. Окна, как, впрочем, и все остальное, нужно мыть по мере загрязнения.

Существуют определенные нормы освещенности жилого помещения. Они сводятся к основному правилу: света в доме должно быть много. Медики установили, что нехватка естественного освещения серьезно вредит нашему здоровью. И дело не только в снижении остроты зрения, плохое освещение в целом угнетающе действует на человека. А от постоянно плохого настроения и до депрессии рукой подать!

Древнеримский историк Плиний полагал, что стекло появилось благодаря финикийским морским купцам, которые, готовя пищу на стоянках, разводили на прибрежном песке костры и подпирали горшки известняком. В результате случайной высокотемпературной близости извести и песка и возникло первое стекло. Правда, оно больше напоминало глину, было густое и непрозрачное.

Первые стеклянные окна, по мнению историков, появились в самом начале н. э. в Риме, где считались признаком роскоши. Цицерон говорил: «Беден тот, чье жилище не украшено стеклом». Стекла Древнего Рима обладали неважными оптическими свойствами, в наши дни они выглядят совершенно иначе и считаются обязательным «жителем» дома.

Мыть окна рекомендуется в нежаркую безветренную пасмурную погоду, поскольку в яркий солнечный день и на ветру стекла сохнут настолько быстро, что на них могут появиться радужные разводы. Для удобства и достижения хорошего результата надо тщательно отнестись к выбору тряпки — лучше всего, если она будет льняная. Впрочем, можно обойтись и рулоном бумажных полотенец.

Перед мытьем оконных стекол рамы и подоконники следует помыть следующим раствором: развести в 1 л теплой мыльной воды 1 ст. ложку нашатырного спирта.



Многие хозяйки даже сейчас, при таком немыслимом изобилии специальных средств для мытья стекол, продолжают тереть окна газетами. Газетная бумага очень хорошо впитывает воду, к тому же в типографской краске содержится немного свинца, который придает чистым стеклам особый блеск. Для придания блеска можно также воспользоваться соленой водой.

УХАЖИВАЕМ ЗА ПОЛАМИ

Линолеум

В 1743 г. изобретателю линолеума Натану Смиту был выдан патент на принципиально новое напольное покрытие. Изготавливался он так: на ткань наносилась разогретая смесь смолы, живицы, испанского коричневого красителя, пчелиного воска и льняного масла. В 1843 г. появился материал под названием камптуликон (от гр. *kampto* — сгибаюсь). Он считается предком современного линолеума. В 1860 г. был создан материал, получивший название линолеум за то, что в качестве связующего в нем использовалось льняное масло. В 1892 г. линолеум перестал быть однотонным (до этого времени он был только коричневым), появились другие цвета, на поверхность начали наносить разнообразные рисунки, имитирующие паркет, каменный пол и т. д. С тех пор люди изобрели огромное количество рулонных безворсовых напольных материалов, которые традиционно называются линолеумами.

Благодаря легкости влажной уборки этого материала именно линолеумный пол предпочтителен в помещениях с электронной аппаратурой. Современный линолеум — материал нового поколения, легко очищающийся от пыли, принципиально отличающийся от своего не особенно презентабельного предка, уверенно конкурирующий с ламинатом, ковролином и керамической плиткой.

Чтобы линолеум выглядел свежим, блестящим и прослужил долгие годы, требуется самая простая уборка. Сначала с помощью пылесоса следует удалить основную сухую грязь и пыль. Потом — влажная уборка.



☉ Линолеум нельзя тереть жесткими и царапающими поверхностями, потому что после такой обработки остаются следы.

☉ Линолеум не следует мыть горячей водой (тем более с добавлением соды или нашатырного спирта), лучше растворить в воде немного хозяйственного мыла и этим раствором тщательно протереть пол, часто промывая тряпку. Никогда не надо заливать пол водой, следует аккуратно собрать всю влагу сухой тряпкой.

☉ Грязные пятна с линолеума можно удалить с помощью скипидара.

☉ Ржавые пятна можно вывести керосином.

Паркет

Слово «паркет» родом из Франции, пришло к нам как элемент декора вместе с модой на паркет. Мозаичные паркеты в замках времен барокко и рококо и сейчас считаются значительным творческим достижением в этой сфере. На Руси пол стелили досками издавна. Начиная с XVI в. дубовые паркетины стали укладывать елочкой («косячатый» пол). В XVIII в. паркет стал предметом украшения, а его укладка — искусством. Для создания нарядного узора применялось до 30 сортов дерева. Фабричное производство паркета было налажено в конце XIX в.

Паркет — один из самых распространенных в наше время способов оформления полов. Конечно, в наших квартирах он не такой роскошный, как во дворцах несколько веков назад. Но он точно так же нуждается в регулярном и грамотном уходе. Если за паркетом плохо ухаживать, он покрывается трещинами и становится тусклым.

Когда паркетные полы не покрывали лаком (слишком дорого), их натирали мастикой, зачастую собственного изготовления. Теперь паркет покрывают лаком, поэтому ухаживать за ним значительно легче. Слой лака делает его красивым, защищает от истирания, влаги и грязи, неосторожных передвижений мебели. Кстати, при использовании передвижной мебели на колесиках не забудьте приклеить на ножки простые войлочные накладки для предупреждения появления царапин на паркете. Особое внимание паркету должны уделять владель-



цы домашних животных, поскольку следы от когтей могут испортить поверхностный слой, а попадание мочевины разрушает лаковое покрытие и оставляет на древесине пятна.

Только паркет может создать уникальную экологически чистую атмосферу в доме. Он сохраняет природные свойства древесины, не звонкий, как плитка, и не глухой, как ковролин. На нем не возникает статического электричества, не оседают аллергены.

© Покрытые лаком полы ежедневно следует протирать хорошо отжатой влажной мягкой тряпкой, губкой или мягкой волосистой щеткой. Нельзя допускать заливания паркета водой. Раз в неделю его надо чистить пылесосом, уделяя особое внимание плинтусам.

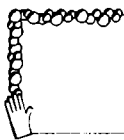
© Небольшие загрязнения хорошо удаляются слегка влажной тряпкой. В воду можно добавить немного глицерина (10 : 1). Протирают паркет также хорошо отжатой тряпкой с применением специальных нейтральных моющих средств.

© В случае попадания на него большого количества воды рекомендуется максимально быстро удалить ее и дать паркету хорошо просохнуть.

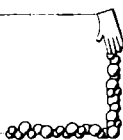
© Не применять жестких предметов или материалов, содержащих абразивы, поскольку это повредит лаковый слой, в результате в дерево проникнут влага и грязь.

© Чтобы удалить с паркета жирное пятно, надо сделать кашку из стирального порошка и теплой воды, втереть ее в пятно и оставить на несколько часов. Затем аккуратно смыть теплой водой с помощью чуть влажной тряпки.

© При нарушении лакового слоя рекомендуется его подновлять для защиты от влаги.



Чистка ковров



На Востоке убеждены, что ковры создают в доме особый благоприятный психологический настрой, даже влияют на



взаимоотношения, чувства и эмоции. Издавна считалось, что ковер способен изменить атмосферу дома, существенно влиять на уют. Например, замечено, что в комнатах с коврами реже возникают ссоры.

Наверняка у вас дома есть ковер. Долго бытовало мнение, что наличие ковров противопоказано людям, склонным к аллергическим реакциям. Но затем врачи пришли к выводу, что ковры аллергикам не противопоказаны, главное — их надо регулярно чистить.

Чтобы не нанести ковру непоправимый ущерб, перед чистой внимательно изучите этикетку (они есть на всех современных коврах). Лучше всего чистить ковры пылесосом.

☉ Ни в коем случае не следует чистить пушистые ковры против ворса.

☉ Если ковер новый, первые полгода достаточно чистить его мягкой щеткой либо веником. Когда ворс достаточно уплотнится, можно переходить к чистке пылесосом.

☉ Если в помещении ежедневно бывает более 4 человек продолжительное время, пылесосить здесь ковры следует каждый день. Такая легкая уборка не занимает более 5 мин.

☉ Более тщательно при помощи пылесоса чистим ковры раз в неделю, причем медленно, не менее трех раз проводя щеткой по одному и тому же месту.

☉ Два раза в год ковры можно вычистить нежесткой волосяной щеткой, смоченной раствором 1 л воды и 2 ст. ложек нашатырного спирта. Затем надо протереть ковры тряпкой до суха. После тщательной чистки этой смесью ковер не только будет продезинфицирован, но и краски его станут ярче.

☉ Специальные средства для чистки ковров применяются в соответствии с инструкцией. Как правило, пена для чистки наносится на ковер, а затем удаляется моющим пылесосом.

☉ При отсутствии специального средства ковер можно почистить рассыпанной по его поверхности мелкой поваренной солью (загрязненную соль несколько раз заменяют чистой), которую выметают веником, смоченным в горячей мыльной воде или слабом растворе моющего средства (1/2 ложки моющего средства на 1 л воды). Остатки соли удалить пылесосом или выбить.



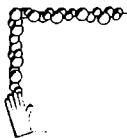
☉ Вот с какими пятнами лучше не экспериментировать дома, а обратиться к профессионалам: ржавчина, духи, соус карри, краска, крем для обуви.

☉ После операции по выведению пятна весь ковер следует протереть одежной щеткой, смоченной в растворе моющего средства, а затем мокрой губкой.

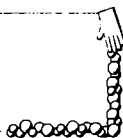
☉ Пятна от пива, вина, ликера, водки хорошо выводятся теплой водой со стиральным порошком. Надо намочить указанным раствором тряпку и потереть пятно, потом смыть другим раствором: 1 ч. ложка уксуса на 1 л теплой воды.

☉ С пятнами от красного вина рекомендуется бороться с помощью холодной воды с небольшим количеством нашатырного спирта.

☉ От пятен от кофе спасает холодная вода с глицерином (1 ст. ложка на 1 л воды).



Стирка по правилам



КУХОННЫЕ ПОЛОТЕНЦА

Сразу полезный совет: кухонных полотенец должно быть много — настолько, чтобы менять их каждый день, а не дожидаться очевидных признаков загрязнения.

Даже молодая хозяйка знает, что при подготовке к стирке все вещи нужно сначала осмотреть и рассортировать по виду материала, окраски, степени загрязнения. Кроме того, мелкие и крупные вещи порознь отстирываются лучше.

Кухонные полотенца, скатерти и разнообразные тряпочки, как правило, бывают из хлопка или льна и перед стиркой замачиваются.

☉ Замачивать нужно в не очень горячей воде (40 °С) с добавлением мыла, порошка или... жидкости для мытья посуды. Можно также замочить в теплой воде с небольшим коли-



чеством столового уксуса, после чего и грязь хорошо отстирывается и краски ярче становятся.

☉ Для сохранения окраски хлопчатобумажных тканей можно замочить полотенца в холодной воде со скипидаром (1 ст. ложка скипидара на 2 л воды) на 10 мин, а затем постирать в прохладной воде с мыльной пеной. Полоскать после этого нужно в воде, в которую добавлено чуть-чуть уксуса.

☉ Не очень загрязненное льняное полотенце сначала нужно хорошенько намылить и погрузить в теплую воду на 0,5–1 ч. Далее стирать в теплой воде, растворив в ней немного буры. Прополаскивать следует в большом количестве воды. Чтобы ткань сохранила свой белый цвет, сушить лучше всего на солнце.

☉ Сильно загрязненное льняное полотенце «приводим в чувство» так: в горячую воду нужно добавить мыльную стружку и чашку скипидара. Когда вода остынет, а мыло растворится, все следует хорошенько перемешать до получения обильной пены. В полученную «ванну» положить полотенце примерно на 2 ч. Затем стирать как обычно.

☉ Льняное полотенце с рисунком рекомендуется стирать в теплом мыльном растворе, не оставляя надолго в воде. В воду для полоскания добавить немного уксуса.

☉ Выведение с полотенец (и других тканей) жирных и масляных пятен основано на удалении их с помощью растворителей. Имейте в виду: бензин не годится для выведения жирных пятен с полотенец. Вспомните, как «приятно» он пахнет и как трудно от этого запаха избавиться.

☉ Свежие жирные пятна можно попробовать вывести, прогладив ткань горячим утюгом через несколько слоев промокательной бумаги, проложенной с обеих сторон ткани.

☉ Жирное пятно выводится раствором нашатырного спирта, взятого в равных пропорциях с горячей водой.

☉ Можно также смочить жирное пятно скипидаром и прогладить теплым утюгом через промокательную бумагу.

☉ Пятна от растительного масла и маслянистых консервов удалять нужно так: присыпать их зубным порошком, а потом плотно прижать ткань и оставить на всю ночь. Утром порошок стряхнуть и постирать изделие как обычно.



ШТОРЫ И ГАРДИНЫ

Сложно поверить, но легкие и нежные занавески являются одним из главных препятствий, преграждающих путь в наш дом грязи и микробам, принимая на себя до 80 % всех выхлопных газов и уличной пыли.

Итак, вы уже поняли, что любые ткани, в том числе шторы — это активные пылесборники, поэтому чем чаще стирать их, тем лучше.

Даже если шторы выглядят чистыми, не сомневайтесь — грязи и пыли в них полно. Если их слегка встряхнуть, в воздух поднимется облако пыли, о вредности которой можно прочитать в соответствующем разделе этой книги.

© Применяйте чистку сухим способом. Откройте нараспашку окна в ветреный день — пускай свежий воздух «пополощет» ткань несколько часов подряд, отряхивая пыль естественным образом и обеспечивая дом свежим запахом на продолжительное время.

© Тяжелые портьеры лучше всего сдать в химчистку, а не заниматься «творчеством». Но если все-таки хочется выстирать их самостоятельно, надо вытряхнуть их хорошенько и замочить на 3 ч в холодной воде с небольшим количеством пищевой соды или соли. Потом прополоскать портьеры в холодной воде и опять замочить на 2–3 ч в теплой воде с порошком для стирки шелка, легкого трикотажа. После всех этих процедур простирать в чистой воде с добавлением жидких моющих средств, но не тереть, не кипятить, не отжимать, чтобы портьеры не потеряли форму. И наконец, прополоскать несколько раз в теплой и затем в холодной воде.

© Тюлевые занавески и легкие кухонные шторы при стирке ведут себя довольно капризно, могут неожиданно деформироваться, поэтому обращаться с ними нужно очень бережно.

© Стирку любых штор и занавесок следует начинать с встряхивания пыли (естественно, не прямо в квартире, а на балконе или на улице).

© Тюлевые занавески стирают в теплой (не более 60 °C) мыльной воде, потом дважды полощут и крахмалят в раство-



ре сахара из расчета 1 ст. ложка сахара на 1 л воды. Накрахмаленные занавески отжимают в чистом полотенце (не выкручивая). Высушить можно так: расстелить занавески на полу, предварительно подстелив чистую бумагу, и приколоть булавками по углам для сохранения прямоугольной формы. Когда высохнут — вешать не отглаживая. Некоторые хозяйки вешают занавески после стирки на окна прямо мокрыми. Тоже удобно.

☉ Тюлевые занавески из нейлона замочите в холодной воде на несколько часов, время от времени меняйте воду. Не переусердствуйте, поскольку синтетические гардины, пролежавшие продолжительное время в мокром состоянии, «обзаваются» трудно разглаживаемыми складками. После замачивания надо опустить занавески на 2–3 ч в раствор моющего средства, предназначенного специально для стирки изделий из синтетических тканей. Потом постирать в новом таком же растворе (температура не должна превышать 50 °C).

☉ Вернуть былую белизну потемневшему хлопчатобумажному тюлю можно, замочив его перед стиркой в соленой воде из расчета 1 ст. ложка соли на 1 л воды.

☉ Отбелить тюль можно также еще одним способом: налить в эмалированный бак с горячей водой 1 ст. ложку нашатырного спирта, 2 ст. ложки 3 %-ной перекиси водорода, а затем опустить в бак на 30 мин аккуратно расправленный тюль. Потом тщательно прополоскать.

☉ Чтобы тюлевые занавески не портились при машинной стирке, надо сложить их в ситцевый чехол, сшитый по длине занавесок, а концы завязать вместе с чехлом (подойдет и обыкновенная наволочка, но тогда края занавесок следует приматывать к наволочке, чтобы не образовалось узлов). После стирки и отжима занавески повесить на окна и расправить.

☉ Если, подсинивая после стирки, к раствору синьки добавить немного молока, ткань будет выглядеть как новая.

☉ Чтобы кухонные занавески легче отстирались, надо замочить их предварительно на ночь в соленой холодной воде.

☉ Ситцевые шторы рекомендуется стирать в холодной подсоленной воде, полоскать в воде с уксусом и при желании крахмалить.



© После стирки любые занавески нужно тщательно прополоскать. В противном случае при контакте остатков моющих средств с солнечными лучами ткань может выгореть.

© Вешать шторы лучше всего слегка влажными.



Выведение пятен и не только

Выведение пятен — процесс непростой и требующий быстрых действий. Работу лучше всего выполнять при хорошем освещении. Имейте в виду, что чем старше пятно, тем труднее его вывести. Прежде всего одежду необходимо очистить от грязи и пыли щеткой, чтобы вокруг очищенного участка ткани не образовался неприятный ореол. Выводить пятна следует от краев к середине. Одежду с пятнами кладут на чистый стол и подкладывают под нее чистое полотно.

Допустим, под рукой не оказалось соответствующего пятновыводителя, а от пятна все-таки избавиться нужно. И стирка современными моющими средствами, к сожалению, не всегда дает желаемые результаты, некоторые пятна при стирке не только не выводятся, но под действием высокой температуры фиксируются, в результате чего их последующее удаление затрудняется. После глаженья утюгом удаление таких пятен становится вообще невозможным. Поэтому важно знать природу пятна, вид загрязненной ткани, а также — свежее пятно или старое. Самое сложное — удалять пятна неизвестного происхождения.

© Пятна от некоторых фруктов и ягод можно легко удалить просто чуть теплой водой, но лишь когда они свежие. В этом случае пользоваться мылом нельзя, так как оно закрепляет ягодные пятна.

© Пятна от фруктовых соков надо немедленно посыпать солью, затем прополоскать и постирать в холодной воде.



◎ Застарелые пятна можно попробовать вывести раствором 2 г лимонной кислоты и стакана щавелевой кислоты, потом нужно тщательно промыть теплой водой.

◎ Смочите старое засохшее пятно раствором из 10 г 3 %-ного раствора перекиси водорода, 40 г 10 %-ного нашатырного спирта и 450 мл дистиллированной воды. Затем вытрите пятно сухим полотенцем, тщательно прополощите водой и просушите.

◎ Пятна от вишни, черники, брусники, клубники и других ягод содержат природные красители, которые от действия щелочных растворов (соли, аммиака и др.) меняют свой цвет на синий и фиолетовый, а от действия кислот — опять на красный. Свежие пятна достаточно обработать раствором нашатыря, а вот старые полностью устранить практически невозможно.

◎ Пятна на белых тканях можно обесцветить таким раствором: таблетка гидроперита на $\frac{1}{2}$ стакана воды. Надо пропитать пятно этим раствором, добавив к нему несколько капель нашатырного спирта, затем протереть ваткой и тщательно промыть водой.

◎ Белые хлопок и лен можно также замочить в молоке и потом простирать.

◎ Нанесите на пятно на цветном материале смесь из желтка и 50 г глицерина и оставьте на несколько часов, затем тщательно промойте теплой водой.

◎ Пятна от малины, земляники, смородины можно протереть смесью равных частей уксуса и лимонного сока, а потом выстирать как обычно.

◎ Пятна от черники, черной смородины удаляются так: сначала следует промыть загрязненный участок в воде, далее поддержать вещь в кислом молоке, растворе лимонной кислоты. Если пятно сразу не исчезнет, повторить процедуру и выстирать изделие.

◎ Пятно от мороженого можно обработать с помощью ватного тампона прохладным раствором нейтрального мыла, после чего оставить изделие ненадолго — пусть проветрится. Потереть его губкой, смоченной раствором 2 г уксусной кислоты на 100 мл воды. Края пятна следует аккуратно вытереть губкой, затем промокнуть сухим полотенцем и посыпать отрубями.



◎ Засохшее пятно от мороженого нужно замочить в растворе из 1 ч. ложки буры и 1 ч. ложки воды, после чего постирать и прополоскать.

◎ Свежее травяное пятно промыть теплым мыльным раствором с добавлением 1 ч. ложки нашатырного спирта на стакан раствора.

◎ Травяное пятно также можно удалить водкой или раствором 1 ч. ложки поваренной соли на $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды. После обработки раствором надо сполоснуть ткань в теплой воде.

◎ Пятно от зелени с белой ткани можно попробовать удалить 3%-ным раствором перекиси водорода с несколькими каплями нашатырного спирта. Свежие пятна достаточно протереть одеколоном.

◎ Желтые пятна от утюга попытайтесь удалить раствором 2 ч. ложек буры на 1 л воды. После обработки надо промыть вещь и высушить. Если желтизна осталась, следует протереть пятно разрезанной пополам луковицей и тщательно прополоскать с мылом в холодной воде.

◎ Пятна от губной помады выводят спиртом.

◎ Пятно от йода удаляют, смочив его водой комнатной температуры и натерев крахмалом. Можно также замочить вещь в растворе из 1 г нашатырного спирта на стакан воды и постирать в мыльной воде.

◎ Жир от консервов можно вывести мелом или зубным порошком, оставленным на загрязненном месте на ночь.

◎ Жировые пятна с шубы удаляют, протерев мех в одном направлении тряпочкой, смоченной очищенным бензином либо, что еще лучше, специальным пятновыводителем. Можно также промыть пятна раствором стирального порошка, втирая раствор в мех так, чтобы не увлажнять кожаную основу. Затем промыть обработанное место водой, высушить мех (ни в коем случае не на солнце) и выколотить шубу выбивалкой.

◎ Темное пятно от горячего на мебели исчезнет, если тереть его половинкой лимона до тех пор, пока оно не побледнеет. Повторять операцию до полного исчезновения пятна.

◎ Пятно на кожаной обуви можно попробовать удалить бензином либо луковым соком.



◎ Пятна от чая на столовой клеенке можно вывести лимонным соком.

◎ Приложите к жирному пятну на обоях на 3 мин кусок мягкой толстой ткани, слегка смоченной чистым бензином. Застарелое пятно придется обработать таким образом два раза.

◎ Пятна от красок для рисования со стекол легко удаляются с помощью уксуса.

◎ Сильно загрязненную дубовую мебель сначала протрите салфеткой, потом влажным хорошо отжатым кусочком кожи. Затем ее следует высушить и после сушки отполировать шерстяной тряпкой.

◎ Черные пятна на дубовой мебели можно удалить, побрызгав на них соляной кислотой.

◎ Грязные пятна на плетеной мебели исчезнут, если почистить ее щеткой, смоченной в растворе поваренной соли или составе для стирки тонких тканей, а потом тщательно промыть чистой водой и высушить на свежем воздухе.

◎ Плетеную мебель можно почистить солью: окуните щетку сначала в воду, а потом в соль.

◎ Сильные загрязнения на плетеной мебели можно удалить, протерев загрязненные места щеткой, смоченной в нашатырном спирте.

◎ Пятна от воска на мебели удаляют так: сначала подождите, пока воск на ней затвердеет, затем осторожно снимите его ножом, а остатки удалите с помощью растительного масла.

◎ Пятна от воды на мебели исчезнут после того, как вы отполируете эти места кусочком шерстяной ткани, слегка смоченной в растительном масле.

◎ Следы от мух на полированной мебели можно удалить ватным тампоном, чуть смоченным в керосине.

◎ Если вам «посчастливилось» поставить пятно от лака, перед началом работы тщательно очистите ткань щеточкой от пыли. Затем подложите под пятно белую салфетку или белую туалетную бумагу и несколько раз, до исчезновения пятна, протрите с изнаночной стороны жидкостью для снятия лака. По окончании процедуры можно постирать изделие.

◎ Испачканные кофе или чаем вещи из пестрых тканей следует простирать в холодной воде, слегка подкисленной уксусом. Выстиранную вещь аккуратно отожмите и просушите.



◎ Вещи из белого шелка от солнца желтеют, поэтому сушить их следует только в тени. А вот белое белье будет белоснежным, если перед стиркой его прокипятить в воде с несколькими дольками лимона, а потом постирать как обычно. Если же добавить в воду для стирки белого белья 1 ст. ложку нашатырного спирта, отбеливатель не понадобится.

◎ Восстановить блеск натурального шелка можно, натерев сырой картофель, разбавив его теплой водой и замочив ткань в этом растворе примерно на 3 ч.

◎ Если добавить питьевую соду в воду для полоскания — вещи красного и синего цветов останутся яркими.

◎ Если белые вещи промыть в настое чая, они приобретут кремовую окраску.

◎ С помощью крепкого чая можно окрасить светлые чулки или колготки в красивый золотистый цвет.

◎ Чтобы восстановить черный цвет вещи или освежить коричневый, попробуйте использовать табачный настой из расчета 15 г табака на 1 л кипяченой воды.

◎ Раствором из 15 г табака и 1 л кипяченой воды или настоем зеленой ореховой скорлупы можно окрасить светлые ткани в красивый мягкий коричневый цвет.



Все секреты ухода за вещами



УХОД ЗА ПОСТЕЛЬЮ

Весной и осенью желательно устраивать полную чистку постелей.

◎ При смене постельного белья надо проветрить матрасы. После этого их нужно слегка выбить или тщательно обработать со всех сторон пылесосом, а края и швы почистить щеткой. Нижнюю часть матраса рекомендуется почистить пылесосом, протереть влажной тряпкой, дать высохнуть и уложить его на место.



◎ Вычистить пух и перо старой подушки можно таким образом: переложить его в мешок и опустить на 1 ч в теплый мыльный раствор из 200 г 60% -ного хозяйственного мыла и 1 ч. ложки нашатырного спирта на 5 л воды. После стирки мешок обязательно высушить и тщательно проветрить.

◎ Перины ни в коем случае нельзя чистить пылесосом. Их нужно вынести на свежий воздух, развесить в тени на двух натянутых бельевых веревках и на несколько часов оставить проветриваться. В течение этого времени их следует несколько раз встряхнуть. Пыль счищают с поверхности мягкой щеткой.

◎ Если вы не используете перины постоянно, то их надо хранить вместе со средством от моли, помещенным в целлофановый пакет. Их тоже следует время от времени проветривать.

◎ Стеганные одеяла тоже не выбивают и не чистят пылесосом. Их надо обработать мягкой щеткой и проветрить, как и перины. При сильном загрязнении лучше довериться профессионалам и отдать в химчистку.

УХОД ЗА ШЕРСТЯНЫМИ ВЕЩАМИ

В каждом доме есть теплые вещи. Этикетка — подсказка по уходу за вещью. А если ее нет или она по каким-то причинам отрезана? Тогда пригодятся эти советы.

◎ По окончании зимы прежде чем убрать теплые вещи в шкаф, сначала надо хорошенько их проветрить и почистить. Хорошо бы вытрясти их на балконе.

◎ Современные стиральные порошки отлично отстирывают вещи, не требуют предварительного замачивания и к тому же обладают активными добавками, повышающими эффективность порошков.

◎ Шерстяную одежду перед стиркой нужно вывернуть наизнанку.

◎ Прежде чем стирать кофту, заматайте петли — тогда они не растянутся.

◎ Пуговицы от частых стирок легко утрачивают блеск. Восстановить его можно, покрыв их бесцветным лаком для ногтей.



☉ И стирать, и полоскать такие вещи нужно в теплой воде — не выше 30 °С, поскольку при резкой смене температуры воды шерстяная пряжа теряет эластичность.

☉ Не оставляйте шерстяные изделия в воде надолго, от этого вещь может легко потерять форму. После стирки аккуратно отожмите, не выкручивая, и разложите сушить на ровной поверхности, подстелив махровое полотенце.

☉ Изделия из ангоры или мохера можно постирать шампунем для волос, но приготовьтесь к тому, что полоскать придется долго!

☉ Если поддержать пожелтевшую от времени шерсть в течение суток в воде с нарезанными ломтиками лимона, она восстановит свой цвет.

☉ Складки и стрелки на шерстяных изделиях хорошо заглаживаются при утюжке через ткань, смоченную мыльным раствором с добавлением уксуса.

☉ Гладить шерстяную вещь следует с изнанки через влажную ткань.

☉ Если шерстяные вещи при стирке сели, в процессе глажения немного смочите их и гладьте через мокрую ткань, вытягивая до нужного размера. После этого их следует обязательно досушить, иначе они могут сесть снова.

☉ Залоснившиеся места рекомендуется прогладить через ткань, смоченную в растворе уксуса (1 часть уксуса и 2 — воды).

☉ Если хотите вернуть свалывшемуся изделию первоначальный вид, постирайте его в воде, в которой несколько часов вымачивалась фасоль. Затем просушите, разложив на полотенце.

☉ При сушке пряжи снизу к мотку подвесьте грузик — пряжа, высохнув, будет ровной.

☉ Никогда не вешайте шерстяные вещи на плечики — они растянутся. Их лучше аккуратно сложить и разместить на полке (кстати, не забудьте положить на полку, где хранятся шерстяные вещи, средство от моли). Если хотите, чтобы шерстяные вещи остались мягкими и пушистыми, не кладите сверху ничего тяжелого.



УХОД ЗА КНИГАМИ

Несмотря на достижения технического прогресса в виде электронных библиотек, книги традиционно и небезосновательно считаются важной и неотъемлемой частью жизни человека. Поэтому относиться к ним нужно чрезвычайно уважительно. Библиотека или просто подборка любимых книг — это отражение внутреннего мира обитателей дома. Изучая книжные полки в чужом доме, вполне можно составить первое — иногда самое правильное — впечатление о его хозяине. Естественно, неухоженная домашняя библиотека не добавит положительных впечатлений о домочадцах.

Как правило, книги хранятся на полках — открытых или закрытых. А книжные стеллажи иногда даже являются украшением, основой дизайнерского решения комнаты. Кстати, если при малейшем сотрясении пола дребезжат стекла ваших книжных шкафов, поместите между стеклянными створками шарик из губчатой резины. Диаметр шарика-прокладки должен превышать зазор между стеклами примерно на 4 мм.

Сегодня редко можно встретить абсолютно нечувствительных к аллергенам людей, а проявиться заболевание может в любое время и в любом возрасте. Особенность аллергий в том, что ее симптомы могут дать о себе знать всего один раз по непонятной на первый взгляд причине, а могут повторяться из года в год. Самые тяжелые формы этого заболевания — аллергическая бронхиальная астма, анафилактический шок, аллергические поражения пищеварительного тракта и других внутренних органов — представляют угрозу для жизни человека. Пыльная домашняя библиотека может причинить огромный вред всем домочадцам. Когда пациенты жалуются доктору на навязчивый насморк, слезотечение, першение в горле, им ставят диагноз ОРВИ либо ОРЗ и лечат традиционными методами: каплями для носа, парацетамолом, леденцами от кашля и т. д. Но облегчения не наступает.

А ведь причиной подобного недомогания может быть домашний клещ или обычная книжная пыль. На сегодня это один



из самых распространенных аллергенов. Избежать неприятностей поможет регулярный уход за домашней библиотекой. Не забывайте активно привлекать к домашней работе и членов своей семьи. Минимум два раза в год необходимо тщательно чистить книги пылесосом. Хранить их рекомендуется на полках за стеклом (так они защищены от пыли). Оберегать от прямого света, сырости и слишком сухого воздуха. Чистить книги следует таким образом: снять с полки и осторожно вытереть сухой тряпкой или щеткой верхний срез и переплет.

А теперь советы по удалению пятен на книгах.

◎ Если книгу нечаянно намочили, нужно пересыпать страницы тальком, закрыть ее и положить под пресс. Когда она просохнет, стряхнуть тальк и протереть листы мягкой тряпкой. Мокрый лист сушат между листами промокательной бумаги.

◎ Перекись водорода поможет избавиться от чернильных пятен.

◎ Плесень можно удалить нашатырным спиртом, следы от мух — уксусом.

◎ Масляные пятна рекомендуется посыпать сухим мелом или порошком хорошей белой глины, потом накрыть чистой бумагой и прогладить горячим утюгом. После этого мел или глину стряхнуть и поставить книги на полки.

◎ Пятна от пальцев можно слегка натереть мылом, затем протереть чистой влажной тряпочкой.

◎ Свежие жировые пятна удаляются посредством проглаживания переплета либо страницы горячим утюгом через несколько слоев бумажных салфеток. Сменять салфетки нужно до тех пор, пока пятно не исчезнет.

◎ Старые жировые пятна исчезнут, если их протереть мякишем свежего белого хлеба или удалить пастой из порошка магнезии и бензина.

УХОД ЗА ИЗДЕЛИЯМИ ИЗ МЕХА И КОЖИ

◎ Если новые кожаные перчатки слегка тесноваты, попробуйте завернуть их в мокрое полотенце, а через пару часов наденьте и досушите на руках.



© Изделия из кожи можно чистить водой с мылом и нашатырным спиртом. После чистки протрите вещи чистой тряпкой, смоченной касторовым маслом, вазелином или глицерином.

© Если на кожаном изделии появились потертые места, протирайте их время от времени тряпкой, смоченной глицерином. Вернуть вещам прежний вид можно также, протирая их свежей апельсиновой корочкой.

© Загрязненную кожу рекомендуется мыть теплым некипяченым молоком — это вернет ей свежий вид.

© Восстановить цвет кожи можно, смазав ее глицерином или протерев взбитым яичным белком.

© Придать блеск кожаным вещам можно так: кофейную гущу заверните в шерстяную или фланелевую тряпку и протрите кожу.

© Придать блеск сумке из темной кожи можно, протерев ее ватным тампоном, смоченным лимонным соком. Поможет также и следующая процедура: осторожно помойте сумку в теплой мыльной воде, в которую добавлено немного нашатырного спирта. По окончании тщательно просушите ее и протрите чистой тряпкой, смоченной касторовым маслом.

© Обычная луковица — хороший помощник, если нужно вычистить загрязненную кожаную сумку. Разрежьте луковицу и протирайте ею сумку, по мере загрязнения лука делая новый срез. В конце протрите сумку до блеска чистой тряпкой.

© Дубленку можно почистить мыльным раствором с добавлением нашатырного спирта. После чистки обработайте изделие раствором из 20 г глицерина, 20 г нашатырного спирта, 5 г буры и 0,5 л воды. Затем дубленку просушите и промните руками.

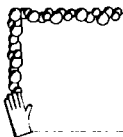
© Если хотите освежить и придать блеск потускневшему меху, измельчите в порошок ядра грецких орехов, завяжите этот порошок в сложенную втрое марлю и протрите полученным тампоном мех по волосу. Когда ореховое масло впитается, мех красиво заблестит.

© Изделия из замши рекомендуется чистить раствором, состоящим из 1 ст. ложки нашатырного спирта и 5 ст. ложек воды. После чистки тщательно протрите вещь тряпкой, смоченной раствором из 1 ч. ложки уксуса и 1 л воды.

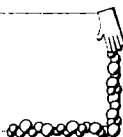


© Изделия из козлика достаточно просто вымыть холодной мыльной водой и ополоснуть.

© Напомним, что отчистить шубу от жировых пятен можно, протерев мех в одном направлении тряпкой, смоченной очищенным бензином или специальным пятновыводителем. Раствор втирайте в мех так, чтобы не увлажнять кожаную основу. Затем место, где было пятно, следует вымыть водой, высушить мех (ни в коем случае не на солнце) и выколотить шубу выбивалкой. Вместо бензина или пятновыводителя можно использовать раствор стирального порошка либо пену от мыльной стружки. После обработки шубу надо вымыть, высушить и выколотить выбивалкой.



Глаженбе



ПОДГОТОВКА К ГЛАЖЕНЬЮ

Рано или поздно гладить нам все равно придется, поэтому лучше сделать это быстро, результативно и весело. Как повезло современным хозяйкам! Какие теперь у нас утюги — легкие, с терморегуляторами и увлажнителями, многообразием защитных функций и паровой подачи, большим выбором различных вариантов подошв и др. До изобретения утюга гладили с помощью скалки, на которую наматывалось белье. Таким образом разминали и сглаживали морщины на ткани. Еще гладили белье стеклянными шарами, отрезанными донышками бутылок, железными кружками, наполненными горячей водой... Самые первые утюги отливали целиком из чугуна. Их разогревали в печи или на плите. Позже появились полые утюги, а в конце XX в. — газовые, спиртовые, керосиновые. Тепловая обработка утюгом позволяет гораздо успешнее бороться с теми микробами, инфекциями, грибами, даже клещами, которые сохранились после стирки. То



есть важно запомнить: гладить белье обязательно не только из эстетических соображений, но и для его дополнительной санитарной обработки.

Поставьте гладильную доску так, чтобы не приходилось слишком низко наклоняться. Гладить нужно на правильно организованном и хорошо освещенном рабочем месте, чтобы вовремя заметить и устранить нежелательные складки, а также не подпалить ткань. Свет должен падать слева или спереди, а розетка находится справа (для левшей — наоборот).

Хозяйки, предпочитающие гладить белье сидя, устают больше тех, кто делает это стоя. Объясняется это тем, что когда человек сидит, его предплечье находится параллельно поверхности, по которой скользит утюг. А это приводит к перенапряжению плечевых мышц, что в свою очередь «зажимает» мышцы шеи и спины. Поэтому усталость наступает незамедлительно. Медики заметили: у тех, кто предпочитает гладить сидя, шейный остеохондроз встречается в 3 раза чаще. Страдающим остеохондрозом гладить лучше сидя или поставив гладильную доску так, чтобы не приходилось низко наклоняться. Каждые 15 мин делайте разминку.

Поверхность доски, как правило, покрывают мягкой подстилкой. И чем тоньше ткань, которую вы гладите, тем толще выберите подстилку.

Перед тем как начать гладить, проведите утюгом по чистой сухой тряпке, чтобы убедиться, что подошва утюга чистая и не перегрелась.

◎ Прежде чем гладить, обратите внимание на маркировку изделия — некоторые гладить вообще нельзя!

◎ Значительные подпалины, вызвавшие глубокое разрушение ткани, удалить невозможно.

◎ Спасти подпаленные места можно, смочив их 2% -ным раствором перекиси водорода (можно с несколькими каплями нашатырного спирта) и выставив вещь на яркий свет. Через несколько минут надо тщательно прополоскать изделие в холодной воде.

◎ Подпаленное место можно также смочить холодной водой, посыпать солью и выставить пострадавшую вещь на солнце. Через несколько минут надо стряхнуть соль и тщательно прополоскать в холодной воде.



◎ Подпалины на шелковой или шерстяной ткани можно обработать кашицей из пищевой соды и воды. Когда кашица высохнет, соду следует счистить щеткой, а вещь — тщательно прополоскать в холодной воде. Окрашенные ткани могут при этом поменять цвет, но чаще всего его можно восстановить, смочив пятно водным раствором уксуса.

◎ Бабушкин рецепт: протереть подпалы разрезанной луковицей и промыть пятно раствором моющего средства.

◎ Перед глаженьем заштопайте все дырки, чтобы они не расползлись под утюгом.

◎ Гладить нужно только абсолютно чистое белье, поскольку утюг выявит даже незаметные раньше пятна.

◎ Если гладить сырое белое белье недостаточно горячим утюгом, на нем останутся желтые полосы. Если при глажении на ткани появились блестящие полосы, можно слегка намочить их водой с помощью тампона и прогладить через ткань.

◎ Пересохшее белье нелегко гладить. Выйти из положения можно, сбрызнув его из пульверизатора и скатав рулоном.

◎ Влажное белье не рекомендуется хранить дольше 12 ч до глажения, иначе на нем могут появиться пятна сырости, от которых впоследствии трудно избавиться. Все вещи, которые рекомендуется гладить влажными, нужно хорошенько высушить уже в процессе глажения.

◎ Обязательно рассортируйте вещи, ожидающие глажки, по видам ткани, из которой они сшиты. Начинайте гладить минимально нагретым утюгом (нейлон, шелк), постепенно переходя к хлопку и льну.

◎ Постельное белье следует гладить с лица. Если на белье есть вышивки, то их гладят с изнанки на мягкой подстилке горячим утюгом.

◎ Цветное белье, за исключением мужских рубашек, гладят с изнанки, чтобы на ткани не появились полосы, — следы от утюга.

◎ Лен и хлопок следует гладить влажными горячим утюгом с лицевой стороны, чтобы ткань приобрела свой первоначальный блеск.

◎ Шерстяные вещи нужно гладить и с изнанки, и с лица, но в последнем случае обязательно через влажную ткань.



- ◎ Трикотаж гладят обязательно через влажную ткань.
- ◎ Бархат и велюр гладят на весу. Нужно сбрызнуть вещь с изнанки водой и легко водить с изнанки же утюгом, пока горячий пар не расправит смявшиеся ворсинки.
- ◎ Кружево чаще всего предварительно крахмалят (3 ст. ложки крахмала на 5 л воды), затем аккуратно гладят носиком умеренно нагретого утюга, стараясь не мять его. Синтетическое кружево «не дружит» с горячим утюгом.
- ◎ Чтобы махровые полотенца и халаты стали мягкими и пушистыми, надо положить их после стирки в соленую воду на 15 мин и не гладить.
- ◎ В шкафу выглаженное белье можно класть только после полного остывания, так как после глажения горячим утюгом оно некоторое время еще сохраняет влажность.

ЖЕНСКИЕ ВЕЩИ

Неопрятная женщина, как правило, лишена пристального и активного мужского внимания.

Вещи нужно не просто гладить, а тщательно отглаживать. Мятый костюм обязательно будет замечен коллегами, а это отразится на вашем имидже, репутации (вспомните о правиле первого впечатления, ведь встречают по одежке).

Можно, конечно, составить гардероб из удобных джинсовых вещей, но в чем тогда ходить в дорогой клуб или ресторан, на совещание директоров или в банк?

Итак, несколько советов по глажке женских вещей.

◎ Гладить нужно медленными движениями, сильно нажимая на утюг.

◎ Начинать отглаживание лучше с мелких деталей — оборок, вышивки, кружев, манжет, воротничка.

◎ Сборки и рюши сначала нужно прогладить с изнаночной стороны, перемещая утюг от краев ткани к месту сборки. Если изделие слишком сложное, рекомендуется повесить его на вешалку и отгладить в режиме вертикального отпаривания.

◎ В блузках сначала отутюживают воротник, борта и рукава, затем — полочки и спинку.



◎ Манжеты и плечи жакета или блузы легче отгладить при использовании специальной доски для рукавов. Если такой доски нет, можно свернуть в рулон толстое полотенце и поместить его в рукав — гладить будет удобнее.

◎ Швы отглаживают таким образом: сначала рукой разглаживают ткань вокруг швов, затем утюгом проглаживают с изнанки и отпаривают с лицевой стороны.

◎ Светлые блузки гладят с лицевой стороны, темные — с изнаночной.

◎ Блузку из синтетического волокна можно вообще не гладить или прогладить негорячим утюгом.

◎ Крепы и ткани с выпуклым рисунком рекомендуется гладить сухим и не очень горячим утюгом.

◎ Искусственный шелк гладят с изнанки слегка влажным негорячим утюгом.

◎ Белый натуральный шелк лучше гладить только с изнанки, не очень горячим утюгом. Ткань должна быть слегка влажной.

◎ Вещи из трикотажа при неправильном глажении теряют форму, поэтому их следует гладить слегка влажными, с изнанки, через влажную ткань, без нажима, чуть пропаривая.

◎ Пуговицы из деликатного материала можно защитить, накрыв их ложкой и прогладив окружающий участок изделия.

◎ Отглаживая юбку, сначала выворачивают ее наизнанку и проглаживают швы и карманы. Затем выворачивают на лицевую сторону и гладят через мокрую ткань. Отутюживают пояс и верхнюю часть. Складки рекомендуется проглаживать через ткань, смоченную водой с добавлением уксуса (1 ст. ложка уксуса на стакан воды). Как вариант, можно провести по месту складок с изнанки сухим мылом либо воспользоваться средством для облегчения глажки (достаточно распылить его по проглаживаемой поверхности).

◎ Косой крой тонкой, летящей юбки нужно гладить по долевой нити ткани, чтобы вещь не деформировалась.

◎ Воланы рекомендуется сначала гладить по краю, а потом прогладить всю оборку. Утюг лучше прикладывать последовательно к новым местам, а не двигать по вещи.



◎ Выглаженную вещь хорошо бы оставить остывать разложенной на столе или повесить на вешалку, а не надевать немедленно, поскольку это может вызвать деформацию.

МУЖСКИЕ ВЕЩИ

Замужней женщине не надо объяснять, как мужчине (именно мужчине) важно то, как он выглядит. А ведь часто бывает, что легким движением руки с перегретым утюгом мы портим любимую сорочку или выходные брюки мужа. В результате и вещь, и настроение безнадежно испорчены!

Если ваш мужчина не посвятил себя какой-нибудь божественной творческой профессии, где некоторая помятость будет выглядеть более или менее уместно, а например, он бизнесмен или преподаватель, то его внешний вид — важная составляющая профессионального успеха. Читайте между строк: его успех — это и ваше благополучие. Более того, ваше потрясающее вечернее платье не будет хорошо выглядеть рядом с его помятым костюмом.

Несмотря на то что сегодня в моде легкая помятость, к тому же многие современные ткани не требуют глаженья, мы все-таки гладить будем, причем по всем правилам.

◎ Прежде всего изучите этикетку на вещи.

◎ Гладить следует справа налево; от широкой части вещи к узкой; по направлению от себя, а не к себе; по длине, а не по ширине вещи (по продольной нити).

◎ Напоминаем, что гладят вещи до полного высыхания, чтобы они не помялись в процессе хранения.

◎ Галстук гладят с изнанки умеренно нагретым утюгом, положив его лицевой стороной на влажное полотенце. Затем следует переложить галстук на сухое полотенце также лицевой стороной вниз и прогладить через влажную ткань досуха.

◎ При глаженьи галстука важно, чтобы задний шов не отпечатался на передней стороне. Если этого не удастся избежать, надо вырезать шаблон из плотной бумаги по размерам галстука, вставить его внутрь, спереди галстук накрыть тонкой бумагой, а затем прогладить теплым утюгом.



◎ Прежде чем гладить брюки, проведите по залоснившимся местам губкой, смоченной в растворе воды и уксуса.

◎ Брюки рекомендуется гладить через влажную хлопчатобумажную ткань. При этом сначала надо прогладить с изнаночной стороны швы, а затем, вывернув брюки, прогладить их через влажную ткань. Когда отутюжены пояс и верхняя часть брюк, положить их во всю длину на гладильную доску и отогнуть одну половину. Затем прогладить места колен (тогда они немного «втянутся»), потом сложить брюки по боковым швам и аккуратно загладить по всей длине переднюю и заднюю складки. Теперь то же самое сделать со второй половиной. Затем обе половины сложить вместе и еще раз прогладить.

◎ «Стрелка» на брюках продержится дольше, если вначале прогладить брюки через ткань, смоченную слабым раствором уксуса, а потом, когда брюки будут совсем сухими, опять провести утюгом, но на этот раз через толстую влажную бумагу либо утюгом с функцией глажения с паром.

◎ В летних легких брюках сначала следует прогладить швы и карманы, затем — отутюжить пояс и верхнюю часть. Потом положить брюки во всю длину на гладильную доску и аккуратно отгладить по всему полотну, если на них нет «стрелок». Прогладить места колен («втянуть»). Выглаженные брюки повесить и дать им хорошенько остыть.

◎ Если надеть свежвыглаженные брюки, то это чревато деформацией изделия на коленях.

◎ Рубашку гладят в такой последовательности: воротник, кокетка, манжеты, рукава, полочки, спинка.

◎ При глажении рубашки следует двигать утюг вперед и назад, а круговые движения могут повредить ткань.

◎ Мужскую рубашку лучше всего гладить еще чуть влажной после стирки.

◎ Если рубашка пересохла, ее следует слегка увлажнить из пульверизатора или поместить слегка сбрызнутую в полиэтиленовый пакет на непродолжительное время — тогда увлажнение будет равномерным.

◎ Воротник гладят с изнанки, перемещая утюг вначале от середины к краям, потом от краев к середине. Далее отутюживают кокетку, место вокруг воротника.



☉ Плечо рубашки удобно гладить так: натянуть его на сухающийся конец доски и гладить от плеча к центру спинки.

☉ Манжеты следует гладить от краев к центру, рукава — от плеча к манжетам, причем сначала с изнанки, затем — с лицевой стороны.

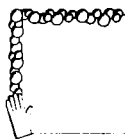
☉ Полочки и спинку надо начинать гладить с одной полочки, через спинку переходить ко второй. Далее разгладить изнутри складки, спереди планку между пуговицами (через ткань, чтобы пуговицы не продавливались), верхнюю планку с петлями и весь перед.

☉ По окончании глаженья всей рубашки надо еще раз пройтись утюгом по воротнику.

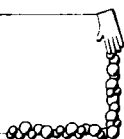
☉ Мужские рубашки принято слегка подкрахмаливать. Воспользуйтесь для этого удобным специальным спреем с крахмалом, позволяющим контролировать интенсивность накрахмаливания.

☉ Крахмал, заваренный в мыльной воде, не дает белью при глаженьи прилипать к утюгу.

☉ Трикотажную майку нужно вывернуть наизнанку и прогладить в такой последовательности: рукава, перед, спинка. Главное — делать это легкими движениями, придавая форму, но не растягивая, ведь трикотажные вещи легко ее теряют.



Королевство зеркал



Зеркало сопровождает человека уже более восьми тысяч лет. Считается, что первые зеркала — листы из бронзы, серебра и золота — появились в Египте в III в. до н. э. Современную историю зеркал отсчитывают с VIII в., когда в Голландии освоили кустарную технологию их производства. Первый зеркальный цех появился в 1373 г. в немецком городе Нюрнберге. Во времена средневековья зеркала в Европе стоили очень дорого и были предметом коллекционирования. Самые



известные коллекционеры тех времен — английский король Генрих VIII и французский король Франциск I. На Руси до конца XVII в. зеркала считались греховным предметом. Первые отечественные зеркала появились при Петре I.

С момента своего рождения зеркало было феноменом общечеловеческой культуры, произведением искусства и проявлением своего рода «высоких технологий». С ним связано постижение человеком себя и мира. О взаимодействии зеркала и человека написано немало. Причем рассматриваются не только эстетический и психологический, но и энергетический аспекты взаимодействия. Пожалуй, ни одна из окружающих нас вещей не вызывает такого осторожного отношения, как зеркало. Где во время гаданий девушки высматривают своего суженого? Почему, случайно разбив зеркало, мы вздрагиваем в ожидании неизбежных неприятностей?

Приобретая краску, плитку или бытовую технику, мы обязательно советуемся со специалистами. Так ли тщательно мы выбираем зеркало? Или ориентируемся только на его размер? По мнению исследователей, разбитые, а также неправильно выбранные и размещенные зеркала могут вполне реально быть предвестниками дурных событий, а вот правильно выбранное зеркало помогает и в быту, и во многом другом.

Зеркала часто используются в быту. Умело размещенные, они создают впечатление дополнительного пространства, способны превратить маленькую комнату в огромный зал. Кстати, этот прием использовался в XVIII в. в парадных и балльных залах дворцов.

В узкой прихожей большое зеркало (желательно во всю стену) хорошо повесить справа или слева от входа. Но не нужно покрывать стены многочисленными небольшими зеркальными плитками или зеркалами — согласно фэн-шуй, это вносит энергетический дисбаланс в ваш организм и ваше жилище. **Зеркало над каминной полкой** позволит увидеть со всех сторон всевозможные эффектные «безделушки». Если расположить зеркало **над письменным столом**, это устраним психологический дискомфорт, связанный с тем, что сидящие не имеют возможности, не оборачиваясь, видеть входящих в помещение. Зеркало **на кухне** создает хорошее настроение хозяйке, наполняет помещение



светом. Кстати, специалисты рекомендуют иметь на кухне не только зеркало, но и блестящую посуду, металлические подносы и др., конечно, если хозяйку это не раздражает. Но во время еды человек не должен видеть свое отражение.

По утверждению психологов, человек испытывает беспокойство, когда не может видеть вход в спальню. Поэтому они советуют размещать кровать так, чтобы можно было видеть входную дверь хотя бы боковым зрением. Расположите зеркало по принципу «я тебя вижу, а ты меня нет» — и проблема будет решена.

Посредством размещения зеркала на стене, **перпендикулярной окну**, комната наполняется светом. Кроме того, общепризнанным считается факт, что отраженные от зеркала солнечные лучи целебны.

Создавая с помощью зеркал удивительный ритм форм, цвета и света, не перестарайтесь, чтобы, разрушая поднадоевшую симметрию, не прийти к дисгармонии и беспорядку.

Мудрецы Востока уверены, что зеркала, в которых мы не можем видеть своей головы целиком, неблагоприятно воздействуют на нас, могут стать причиной головных болей. Психологи объясняют это тем, что человек начинает чувствовать себя обделенным. Не следует вешать зеркало и слишком высоко, «обрезая» ноги. Зеркало не должно также «смотреть» на спящих. Обращенное к постели, оно выступает в роли своеобразного энергетического вампира, к тому же подсознательно человеку не нравится такое «подсматривание». Не нужно класть зеркала блестящей поверхностью вверх, чтобы не отражать полезную энергию, приходящую к нам из Космоса.

Важный момент: любое зеркало, «проживая» с нами, как бы программирует нас, а мы — его. Может, и небезосновательно славянская традиция запрещала женщинам смотреться в зеркало в «нечистые» периоды (во время месячных, беременности и некоторое время после родов). В старину после визита неприятных людей протирали все зеркала в доме влажной тряпкой, даже мыли их святой или родниковой водой. Вода имеет уникальные свойства, она способна «впитывать» в себя чужую информацию, даже «смывая» ее с предметов. Исследователи данной проблемы полагают, что с зеркалом



лучше общаться в хорошем настроении и «уважительно», пусть оно не будет свидетелем нелицеприятных бытовых сцен. Поэтому будьте осторожны с зеркалами, доставшимися по наследству или купленными в антикварном магазине. Они могут содержать губительную информацию.

Зеркала нужно беречь от прямого попадания солнечных лучей, поскольку из-за этого на них могут появиться пятна. Не размещайте зеркало возле отопительных приборов: от высокой температуры оно быстро тускнеет.

Основной источник загрязнения в прихожей — грязь и пыль, которые мы приносим с улицы. Протирать зеркало в прихожей несложно, главное — делать это регулярно. Имейте в виду: если у вас не хватает времени, чтобы сделать работу как надо, то придется его найти на то, чтобы ее переделать.

Сначала нужно сухой мягкой тканью вытереть скопившуюся на зеркале пыль, обращая особое внимание на края — там ее оседает больше. Распылите выбранное вами средство для ухода за зеркалом на поверхности и протрите мягкой салфеткой. Затем отполируйте поверхность мягкой тканью.

Есть и другие современные способы, но бывает так, что нужное средство закончилось, а зеркало помыть нужно срочно. Воспользуйтесь такими советами.

◎ Можно протереть зеркало ватным тампоном, смоченным денатуратом, а затем мягкой, но не газетной бумагой.

◎ Если зеркало сильно загрязнено, приготовьте такой состав: на 2 стакана горячей воды добавьте 50 г уксуса и 50 г мела, хорошо размешайте и дайте отстояться. Слейте отстоявшуюся жидкость в другую посуду и протрите ею зеркало, потом вытрите его мягкой тканью. Будьте внимательны, следите, чтобы при мытье жидкость не попала на обратную сторону или раму.

◎ Наши бабушки умели сделать так, чтоб зеркало приобрело изумительный блеск. После того как вы протерли пыль и подготовили зеркало к «водным процедурам», вымойте его чайным настоем.

◎ Также можно протереть зеркало тряпочкой, смоченной в молоке. После такой процедуры оно буквально засветится изнутри.



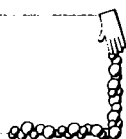
◎ Избавиться от пятен на зеркале можно с помощью крепкого раствора уксуса: 1 ст. ложка на стакан воды.

◎ Зеркало, засиженное мухами, следует протереть разрезанной луковицей, затем тряпочкой, смоченной в подсиненной синькой воде. Затем сухой тканью натрите зеркало до блеска.

Зеркало в ванной — не только украшение, но и предмет первой необходимости. Помимо обычного загрязнения, в ванной зеркало подвергается воздействию влаги и пара, поэтому ухаживать за ним нужно в два раза чаще и в два раза тщательней, чем за любым другим. Каждый раз после пользования ванной, если зеркало запотело или покрылось влагой, протирайте его насухо. И вообще протирать там зеркало нужно каждый день, потому что при слишком большой влажности оно может потускнеть. Приемы ухода за зеркалом в ванной такие же, как и за остальными. Раз в неделю рекомендуется протирать зеркало с помощью специального средства или другим способом из описанных выше.



Выбор ковров и ковровых покрытий



Обычно ковром называют художественное законченное текстильное изделие, укладываемое на пол без фиксации. Ковровое покрытие (ковролин) — это ковровое полотно, выпускаемое в рулоне. Его укладывают от стены до стены, под плинтус. Часто из ковровых покрытий изготавливают паласы (кусок с обработанными краями).

Ковер создает комфорт, приносит в дом атмосферу тепла и уюта, служит теплоизолятором, снижает травматизм (при ходьбе по мягкому ковру позвоночник и суставы подвергаются меньшей нагрузке). Он поглощает шум (звуки шагов, эхо и резонанс) в 10 раз лучше, чем твердый пол, обеспечивая тихую и спокойную среду обитания. Ковер собирает пыль, на-



капливающуюся в воздухе. Поэтому в помещениях с покрытым ковром полом в воздухе содержится в два раза меньше пыли, чем в помещениях с непокрытым полом.

История ковроткачества насчитывает более 70 веков. На Востоке ковры — это целая субкультура. Они незаменимый элемент дизайна почти любого интерьера. На Древнем Востоке уровень благосостояния человека определяли по качеству имеющихся в его доме ковров. И жалко смотрелась та семья, которая не могла устелить полы своего дома достойными коврами. В персидских домах мебель и другие элементы привычного для европейца интерьера традиционно отсутствуют, однако устланные дорогими коврами комнаты выглядят обжитыми и теплыми.

Персидские и иранские ковры известны более широко, чем турецкие. Однако технология изготовления турецких ковров на порядок выше, чем у аналогичных азиатских ковров из Ирана, Пакистана и пр. Поэтому продавцы турецких ковров действительно имеют основания заявлять, что их ковры — самые лучшие. Турецкие ковры плотней, так как их изготавливают по технологии *double knot* («двойной узел»), в то время как персидские — это *single knot* («одиночный узел»). Даже брошенный кинжал не пробивает натянутый турецкий ковер.

Ковры ручной работы — самые дорогие, однако за удовольствие владеть роскошной эксклюзивной вещью можно и раскошелиться. Такие ковры не бывают одинаковыми. К тому же каждый мастер имеет собственный орнамент, детали которого нередко передаются по наследству. Турецкие мастера не боятся экспериментировать с тонами и полутонами при изготовлении своей продукции. Цена ковра складывается из многих факторов: учитываются материал, из которого он произведен, рельефность изделия, его красочность. Всем известно, как приятно пройти по хорошему ковра босиком.

Хороший ковер — это предмет роскоши. В качестве материала для ковров используют шерсть, шелк, бывают также ковры из хлопка, хлопка с шерстью и шелком. Ковер из шерсти — помимо прочего, еще и прекрасный натуральный утеплитель, который годами выглядит как новый. Шерсть придает ковра такие свойства, как изностостойкость, теплоизоляцию, влагостойкость. Оптимальным вариантом цена — качество



считаются полушерстяные ковры при содержании шерсти 60–80 % и акрила до 40 %: они достаточно функциональны и имеют презентабельный внешний вид. Для изготовления синтетических ковров (низшая ценовая категория) используется полипропилен и полиэстер. Полипропилен обладает повышенной антистатичностью, но с течением времени теряет это свойство. Такие ковры не выцветают, не боятся воды и обладают пятностойкостью, что для ковра, конечно, очень актуально. Ковер может содержать микроэлементы, вызывающие сильное раздражение у людей с повышенной чувствительностью. Единственный материал, не вызывающий аллергии, — шелк. Шелковые ковры изящны и дороги, но не греют.

Плотный ворс не позволяет коврам мяться. От плотности ковра также зависит, насколько сильно он будет загрязняться и легко чиститься. Именно плотность ковра придает узору поразительную графическую точность, а рисунку строгую геометрию. Рисунок на персидском ковре выглядит несколько размытым. Помимо этого, чем больше узелков, тем товар плотнее и качественнее. Интересная информация: в книгу рекордов Гиннесса занесен турецкий ковер, плотность вязки которого 2 800 000 узелков на 1 м² площади. Это в три раза больше, чем у иранских аналогов.

Итак, выбираем ковер. На что следует обратить внимание?

© Хорошенько обдумайте, какого размера ковер вам нужен. Ковер среднего размера (от 1,2 × 1,7 м до 2 × 3 м) может быть самостоятельным элементом декора, выделять определенную зону комнаты и т. д. Большой ковер (от 2,5 × 3 м и больше) вполне способен сформировать интерьер в целом. Маленькие коврики расставляют акценты.

© Если вы хотите использовать большой ковер размером во всю комнату, то рекомендуется выбрать такой, чтобы между ковром и стенами оставалось 20–30 см свободного пола.

© Если вы хотите разделить комнату на зоны, используя два или больше ковров, имейте в виду, что дизайн их при этом должен быть различным, чтобы подчеркнуть пространственное разделение, однако по цвету и качеству они должны быть схожи, чтобы комната все-таки визуально осталась единым гармоничным пространством.



◎ Хорошо, если один из двух ковров доминирует по размеру. Если ковров три и больше, то они могут быть и одинаковы по размеру, но не должны производить впечатления одинаковых. Исключение составляют парные ковры, специально создаваемые на одном станке по одному рисунку.

◎ Ни в коем случае не стелите большой ковер во всю спальню, так как большая его часть окажется под кроватью и станет отличным местом жительства для моли. В спальне лучше использовать несколько ковров среднего размера, например один ковер в ногах кровати и еще два — по обеим ее сторонам.

◎ Выбирая ковер для столовой, остановитесь на таком, на котором поместятся не только передние, но и задние ножки стульев.

◎ Независимо от того, какого размера ковер вы собираетесь купить, представьте все возможные варианты размещения людей на диванах, в креслах и т. д. Расположить ковер следует так, чтобы у сидящих людей на ковре оказывались обе ноги.

◎ Обязательно оцените предполагаемую покупку при разном освещении — ковер будет выглядеть по-разному.

◎ Качественный ковер по краям имеет особый загиб (полотно подогнуто и подшито). В противном случае вещь со временем начнет распускаться.

◎ В холле или прихожей желательно постелить ковер чисто шерстяным ворсом (без добавления шелка) на хлопковой основе (она крепкая и не теряет форму).

◎ Чем выше ворс ковра, тем сложнее будет уход за ним.

◎ Ковер должен быть не самостоятельной частью дизайна помещения, а органично вливаться в него. Это самый сильный цветовой «маяк» в любой комнате. Поэтому рекомендуется сначала выбрать ковер, а потом подбирать к нему цветовое решение мебели и оформления стен. Если в оформлении интерьера доминирует какой-то предмет мебели, подобрать ковер надо так, чтобы он подчеркнул цвета обстановки.

◎ Если вам посчастливилось приобрести ковер на настоящем восточном базаре, обязательно торгуйтесь. Если не торговаться, продавец обидится и вам придется заплатить сумму, превышающую стоимость ковра.



◎ Положите у входной двери коврик или грязеловушку, что предохранит ковер от чрезмерного загрязнения.

◎ Ковер необходимо регулярно пылесосить. Это сохранит его внешний вид и продлит срок службы, т. к. грязь, задержавшаяся в ворсе ковра, может стать причиной преждевременного износа.

◎ Своевременно удаляйте пятна специальным пятновыводителем для ковров. Чем раньше вы начнете чистку, тем больше вероятность успеха.

◎ Выбивать ковер нужно бережно, с изнанки, выбивалкой из мягких прутьев. Висеть при этом ковер должен на веревке, а не на заборе, так как острый частокол губителен для тканевой основы. Выбивайте ковер до тех пор, пока из него не вылетит вся пыль.

◎ Ковры станут ярче, если выбивать их через тряпку, смоченную раствором уксуса (1 ст. ложка на 1 л воды).

◎ Лишняя влага для ковров губительна. Мокот ковер так: сначала ворс следует протереть теплым раствором уксуса (10 л воды на 2 ст. ложки уксуса). При этом держите наготове мыльный раствор с небольшой примесью бензина. Этой смесью сбрызните опилки и посыпьте ими пропитанный уксусом ковер. Через полчаса ототрите ворс щеткой.

◎ Если ковер потемнел от времени, воспользуйтесь горячим отваром пшеничных отрубей.

◎ Лоск и блеск вернутся после денатурата.

◎ Отчистить когда-то белые (а теперь серые от грязи) узоры можно следующим образом: приготовьте отбеливатель из 5 г перекиси водорода, 2 г нашатырного спирта и 1 л воды. Мыть следует несколько раз.

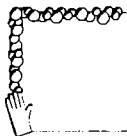
◎ Жирные пятна можно вывести горячей водой с нашатырем.

◎ Если происхождение застарелого пятна неизвестно, его надо выводить мылом и бензином, но не всяким, а только девяносто восьмым или тем, которым заправляют зажигалки (10 : 1). Для небольшого пятнышка достаточно около 50 г мыльного раствора и 5 г бензина.

◎ Периодически нужно проводить глубокую чистку. Доверьте это профессионалам — отвезите ковер в химчистку.



Чистить ковры раз в пять лет — заблуждение. Ковры, лежащие на полу, от такого невнимания чахнут. Желательно это делать каждый год.



Произведения искусства в вашем доме



Если у вас в квартире имеются произведения искусства и вы хотите, чтобы они радовали вас как можно дольше, вам следует знать основные правила хранения, транспортировки и ухода за ними.

Имейте в виду, что все предлагаемые ниже советы относятся только к тем произведениям искусства, которые изначально находятся в сохранности. Если вас по какому-либо поводу одолевают сомнения, обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

☉ При любых повреждениях (кракелюры на поверхности холста, бактерии и плесень, пробоины или осыпания красочного слоя) произведений искусства не экспериментируйте, а обращайтесь к специалистам. Только высококвалифицированные специалисты должны производить очистку тонированной мраморной скульптуры и скульптуры из мягких пород (известняк, мягкий песчаник, ракушечник, алебастр, ангидрид, гипс).

☉ Не мойте художественное стекло водой, поскольку она способствует вымыванию солей, входящих в его состав. Стекло нужно два раза в год протирать очищенным спиртом.

☉ Для хранения произведений искусства очень важен температурно-влажностный режим. Идеальными условиями хранения считаются температура воздуха примерно 18 °C и относительная влажность около 55 %.

☉ Следует избегать резких перепадов температур. Например, не вешайте произведение живописи и графики над обо-



гревательными приборами и под кондиционерами, а также рядом с окнами, которые открываете для проветривания.

☉ При покупке подсветки проконсультируйтесь со специалистом, на каком расстоянии должна быть размещена лампа, чтобы она сильно не нагревала работу.

☉ Работы на бумаге нельзя вешать вблизи источников дневного света, так как краски быстро выцветут, а значит, работа потеряет свой первоначальный облик.

☉ Если графика хранится в папке, будьте осторожны при ее переключивании. Гравюры и рисунки в листах во избежание изломов рекомендуется брать за углы по диагонали обеими руками.

☉ При хранении рисунки должны всегда лежать лицевой стороной вверх. В этом случае пастель и уголь не осыпаются, рельеф при смешанной технике не подвергается риску быть раздавленным и т. д.

☉ Картины, как и все остальное, нуждаются в уходе. Время от времени с них нужно удалять скопившуюся пыль с помощью широкой беличьей кисти с длинным ворсом, сухой бархатной подушки или рукавички. Делать это следует без нажима на лицевую поверхность. А вот с оборота холста пыль можно удалять с помощью пылесоса со щетками с длинным ворсом.

☉ Не протирайте поверхность картин влажной тряпкой.

☉ Скульптуры из плотных пород камня (мрамор, гранит, базальт, кварцит) с хорошей сохранностью поверхности, без металлических элементов, рекомендуется мыть раз в год теплой водой только детским мылом. Мыльную пену следует наносить постепенно сверху вниз щетинными кистями с одновременным взмыванием на поверхности.

☉ Пыль с поверхности металлических предметов удаляется только сухим способом (кистью, пылесосом), чтобы не «подарить» металлу коррозию.

☉ Транспортировать произведения искусства следует, по возможности, в сухую погоду. Избегайте перепадов температур.

☉ Перевозка картин в рулоне не рекомендуется. Если же это необходимо, то холст следует навернуть на жесткий рулон

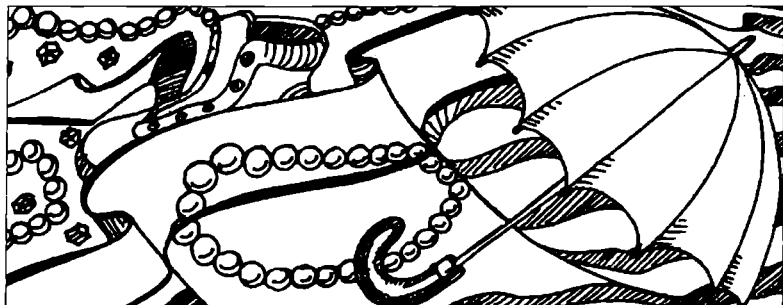


большого диаметра красочным слоем вверх, завернуть в бумагу и затем упаковать в специальный упаковочный материал.

◎ При переноске картин берите их за планки или крестовину подрамника, не прикасаясь к самому холсту.

◎ При перевозке графических листов без оформления их сворачивают только в случае крайней необходимости. В идеале подойдут специальные папки или плоская картонная коробка, в которой каждый лист можно переложить микалентной бумагой или хотя бы листами обычной тонкой бумаги.

◎ Скульптуру следует переносить очень осторожно, обязательно в перчатках, держась за ее конструктивно-прочные части во избежание облома фрагментов. Воздержитесь от резких движений и ударов.



ЗОНТИК, ОБУВЬ И УКРАШЕНИЯ

Этот замечательный зонтик

В буддизме зонтик — не только защитник от злых помыслов, но и один из восьми символов счастья наряду с цветком лотоса и знаком бесконечного узла.

Изобретение датируется XI в. до нашей эры. История его насчитывает почти три тысячелетия. Зонтик родился предположительно в Китае или Египте. Там он был привилегией царей и вельмож, свидетельствовал о знатности хозяина, его принадлежности к высшему кругу. Ранг также определялся по отделке зонта и количеству ярусов. Например, великий индеец Дипанкара Атиша, возродивший буддизм в Тибете, имел право путешествовать в сопровождении свиты с тринадцатью зонтиками — чем выше был социальный статус человека, тем больше зонтов несла за ним прислуга. А король Бирмы имел зонтик из двадцати четырех куполов, за что его именовали повелителем 24 зонтов.

Первые зонтики служили защитой от солнца и были не очень-то удобны — длина ручки была около 1,5 м, вес — бо-



лее 2 кг. Такой аксессуар был слишком тяжел для женских рук.

В Китае зонты делали из холста или бумаги, а в Японии из красного шелка и украшали семейными гербами — это был один из знаков власти императора. Зонты из пальмовых листьев и птичьих перьев были привилегией египетских фараонов.

С Востока зонты попали в Древнюю Грецию, Рим. Во времена средневековья на зонты, как и на многое другое, наложили запрет. В XVIII в. у него уже было два предназначения: защита от солнца и от дождя.

В южных странах зонтик практически всегда был неотъемлемой частью женского туалета, поскольку солнце беспощадно обжигало кожу. В XV в. в моду вошли красноватые оттенки волос, поэтому дамы подставили головы солнцу, чтобы темные волосы выцвели и приобрели желаемый оттенок. А в дождливую погоду они просто не выходили на улицу. В крайнем случае в дело шел зонтик от солнца.

В 1715 г. зонты уже закрывались и открывались.

В конце XVIII в. французы завезли их в Россию. Сначала они назывались парасоль, потом — зонтик (от голл. «зондэк» — навес на корабле, защищавший от солнца).

В начале XX в. солнечный зонтик канул в Лету. Но и сегодня существует два слова для обозначения зонта: *umbrella* — зонт от дождя, *parasol* — зонт от солнца.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ЗОНТА

Зонт, кроме того что защищает от дождя, еще и подчеркивает имидж и создает настроение. Французы превратили зонты в модный аксессуар, украсив его ленточками и рюшами. Считается, что с первым дизайнерским зонтом любила прогуливаться королева Мария-Антуанетта. Это был полуторакилограммовый зонт со спицами из китового уса.

Начиная с конца XIX в. мода меняется примерно каждые 10 лет. Естественно, выбирая зонты, следует обращать внимание на то, какой стиль в одежде для человека предпочтителен. Классический деловой костюм не «уживется» с зонтиком



«веселеньких» расцветок. Соответственно не стоит носить одновременно воздушное летнее платье и солидный черный зонт. Оптимальный вариант — иметь три зонтика, подобранные под основные стили (например, деловой, спортивный и гламурный).

Трость — это классика, то есть они актуальны всегда, как, впрочем, и маленькие складные. Что касается цвета, то сейчас на пике популярности пастельные тона.

В зависимости от конструкции зонта сегодня производят зонты-трости и складные зонты — складывающиеся в два-четыре раза. Зонт-трость имеет простую и надежную конструкцию (а чем меньше колен на ножке зонта, тем больше вероятность, что он не разболтается), поэтому он наиболее прочен. Спицы без сочленений делают купол трости жестким и более округлым, это позволяет воде легко скатываться с купола, поэтому зонт быстрее сохнет.

Зато складные зонты более удобны в ношении, некоторые даже можно носить в женской сумочке. Складные зонты отличаются способом, которым они открываются и закрываются: с некоторыми приходится управляться вручную, есть полуавтоматы (вручную выдвигается ручка, а затем раскрывается купол, который уже сложен определенным образом и поэтому не загибается вверх), автоматы (для открытия достаточно нажатия кнопки), двойные автоматы (открываются и закрываются автоматически).

В отличие от своих далеких предков, современные зонты легкие (сверхлегкие весят не более 200 г благодаря каркасу из алюминия и стекловолокна) и маленькие (могут иметь длину не более 18 см). Но даже у самых маленьких зонтиков размер купола очень приличный. Сталь в их производстве уже почти не используется. Спицы из стекловолокна — самые упругие, их можно гнуть как угодно, им не страшны порывы ветра.

Диаметр стандартных европейских зонтов — 102 см. Прогулочные зонты, предназначенные для двоих, имеют спицы длиной 75 см. Длина спиц детского зонта — 45 см.

В цивилизованных странах одноразовые зонтики, рассчитанные на спасение от дождя человека, забывшего дома «настоящий» зонт, продаются очень дешево. А у нас такие зонты



из недолговечной ткани и с легко выходящим из строя механизмом вполне могут выдавать за предмет длительного пользования. Поэтому, выбирая эту нужную вещь, ознакомьтесь со следующими рекомендациями.

☉ Покупая зонт, проверьте, хорошо ли натянута ткань на спицы, каким способом она к ним прикреплена. Плохо, если только одними нитками, места крепления должны быть закрыты специальными колпачками. Поинтересуйтесь у продавца, из какого материала сделан каркас. Отлично, если спицы изготовлены из нержавеющей стали с титановым напылителем, а их концы — из углепластика, поскольку это позволяет каркасу зонта хорошо сопротивляться ветру.

☉ Самое главное — это материал, из которого выполнен купол. Обычно используют полиэстер, выделанный под шелк или атлас, более дешевые модели — это более грубый и жесткий нейлон. В дорогих зонтах производители предлагают купол из полиэстера с добавлением хлопка. Если посмотреть такой зонт на просвет, вы увидите плетение ткани. Такой зонт очень надежен.

☉ Куполы из эпонжа (ткань напоминает плащовку) производит японская фирма «Три слона». Такой зонт остается сухим, поскольку на куполе вода не задерживается, а скатывается капельками.

☉ Новая тенденция, применяемая Францией, — тефлоновая пропитка. Специалисты предостерегают этой новинке популярность. Вода будет скатываться, как и с эпонжа, но вдобавок к этому куполы с тефлоновой пропиткой тоньше и мягче, чем куполы из эпонжа, а в зависимости от освещения такой зонт меняет оттенки. Согласитесь, очень красиво и интересно.

Куполы из полиэстера ткут из разноцветных ниток, на них не наносится краска.

Теперь о ручках. Деревянная ручка, естественно, дороже пластмассовой. Какую выбрать — зависит от вашего вкуса и кошелька.

Самыми качественными считаются зонты французские и японские. Распознать их легко: фирменный знак производителя (с адресом и телефоном) украшает продукцию в нескольких местах: на сегменте купола, ручке, вшитой этикетке, кноп-



ке и хлястике. Обязательно должен быть указан материал, из которого изготовлен зонт. Если всего этого нет — вы имеете дело с подделкой. Если не знаете, зонт какого производителя лучше предпочесть, выберите известную крупную фирму. Например, хорошо зарекомендовали себя «Траст», «Принц» (Голландия), «Три слона» (Япония), «Баленсиага» (Франция).

Покупая зонт, не спешите. Раскройте и закройте его несколько раз, чтобы убедиться в том, что механизм прекрасно отлажен. Когда зонт открыт, посмотрите, хорошо ли натянута ткань. У складного зонта более слабое натяжение ткани, чем у трости, но очень слабо натянутая ткань от протоков дождя растянется и провиснет. Недопустимы какие-либо дырки на ткани. Покачайте зонт из стороны в сторону. Если стержень жестко скреплен, спицы не будут болтаться. Спицы должны быть абсолютно одинаковыми и образовывать купол правильной формы. Уделите внимание всем несъемным деталям, проверьте ручку, колпачок на макушке зонта... Все должно крепко держаться.

Детский зонт должен иметь безопасную конструкцию. Концы спиц обязательно должны быть закрыты пластмассовыми либо деревянными шариками. Никаких остроконечных пик на макушке! Фиксатор на стержне детского зонтика делают пластмассовым, чтобы он не прищемил пальцы.

УХОД ЗА ЗОНТОМ

Чтобы зонт отлично выглядел и служил вам долгое время верой и правдой, нужно правильно за ним ухаживать.

● Зонт нуждается в регулярном проветривании.

● Если класть зонт на дно сумки, то под тяжелыми вещами спицы быстро поломаются.

● Прежде чем убрать зонт на хранение, натрите сухой купол пеной хозяйственного мыла либо щелочным шампунем. Затем ополосните и вытрите спицы мягкой сухой тряпкой. Когда зонт хорошенько высохнет, смажьте спицы и скользящий механизм машинным маслом. Стыки желательно завернуть в пленку.



☉ Хранить зонт рекомендуется в сухом месте при температуре не выше 35 °С и не ниже –10 °С.

☉ Зонт при сушке никогда нельзя раскрывать до конца, поскольку в развернутом виде влажный купол растягивается, вследствие чего расшатываются спицы.

☉ Не следует зачехлять влажный зонт. Непросушенный зонт будет пропускать воду.

☉ Дождевая вода содержит примеси, которые оставляют на зонте некрасивые разводы. Поэтому по мере загрязнения зонт нужно стирать: замочите его в полусложенном виде в теплой мыльной воде, потом раскройте и ополосните чистой водой.

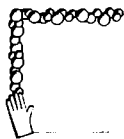
☉ Ни в коем случае не следует использовать для чистки зонта бензин, керосин, ацетон и другие растворители.

☉ Чтобы освежить цвет зонтика, можно протереть его поверхность поролоновой губкой, смоченной в растворе уксусной кислоты из расчета 2 ст. ложки уксуса на 1 л воды.

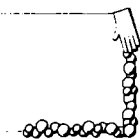
☉ Запылившийся зонт следует почистить мягкой щеткой, смоченной в растворе моющего средства для стирки изделий из шерстяных, шелковых и синтетических тканей.

☉ Трудновыводимые пятна можно попробовать почистить раствором воды с нашатырным спиртом (1/2 стакана нашатырного спирта на 1 л воды), либо смесью равных частей столового уксуса и воды, либо мягкой щеткой, смоченной в спирте.

☉ Если ткань черного зонта порыжела, ее нужно почистить щеткой, смоченной в отваре крепкого чая.



Все об обуви



Если бы Золушка отправилась на бал в неудобной обуви, она уж точно не смогла бы так хорошо танцевать и очаровать самого принца. Чем мы хуже? Давайте научимся выбирать туфельки, а там и за принцем дело не станет!



Изобилие на обувном рынке, высокие цены и зачастую сомнительное качество заставляют потребителя не на шутку задуматься о правильном выборе обуви, ведь важно купить обувь не только красивую, но еще и удобную и качественную. Современные технологии достигли такого уровня, что даже специалист иногда не может визуальнo оценить, из чего изготовлены ключевые элементы обуви: задник, подносок, супинатор. «Потайные» дефекты практически исключены, если вы делаете покупку в магазине, где изготовитель известен, а хозяин заинтересован в круге постоянных и довольных его продукцией клиентов.

Прежде чем совершить покупку, определитесь для себя, что именно вы хотите купить и для каких целей: для работы, пляжа, дачи, спортивных тренировок, праздничных выходов и т. д. Если с этим определились, идем дальше: какую выбрать модель — сверхмодную, класса комфорт или подешевле: то есть вполне подойдет уцененная модель из прошлогодней коллекции. И последнее: из каких материалов вы хотите носить обувь?

Кожа как натуральный материал обладает высокими гигиеническими свойствами, хорошей впитываемостью, экологична, стоит дорого. Зато обувь из искусственных материалов может быть гораздо красивее и стоит дешевле. Зимние сапоги из искусственной кожи лучше не покупать. А вот ремешковая обувь, при наличии натуральной подкладки, из такого материала даже предпочтительнее. Нельзя проверять качество материала, пробуя на изгиб, «чтобы носок касался пятки». Хорошая обувь должна держать форму и слегка гнуться лишь в пучковой части, где происходит изгиб стопы при ходьбе.

Подошва, изготовленная из кожи, обладает хорошей эластичностью, но недостаточно прочна для хождения по асфальту, тем более в сырую погоду. Если вы решили использовать такую обувь для повседневной носки, то зайдите в мастерскую и приклейте на подошву профилактику. Подошва может быть из искусственных полимеров, применяемых для изготовления подошв, например эластомера, термоэластопласта, транспарентная или пористая резина и др. Перечисленные материалы обладают высокой надежностью, прочностью, эластичностью и долговечностью.



Не слушайте уговоры продавцов и не стесняйтесь все внимательно осматривать, поскольку вы выбираете товар не для мучений, а для удобства и удовольствия. Наименование фирмы, наличие фирменных клейм, тиснений на коже и буклетов позволяют определить принадлежность товара определенной фирме, но не свидетельствуют о качестве.

Обувь должна быть равномерно окрашена. Проверьте, одинаковы ли выбранные полупары по размеру, полноте, цвету материала верха и внутренней отделки. Обратите внимание, чтобы обе полупары были одинаковой высоты, без пятен, складок, морщин, повреждений, распарывания, разрыва нитей. Проверьте крепление верха обуви к подошве, каблука и набойки, размещение стельки и хорошо ли она приклеена. Обратите внимание на устойчивость каблука, он не должен заваливаться, даже если это шпилька. Нажмите большим пальцем на носочную часть каждой полупары и убедитесь, что после того как вы убрали палец, на ней не остаются вмятины. Уделите особое внимание деталям отделки: замкам, застежкам, фурнитуре, набойкам и т. д.

Обязательно ли нужна прошивка? Применяемый в обувной промышленности клей при соблюдении технологии держит так прочно, что прошивка не нужна. Даже укрепленные прошивкой дешевые клеи не гарантируют, что ботинки не развалятся в скором времени.

Теперь примерьте несколько пар разных моделей и размеров, чтобы сравнить, в чем удобнее. В окончательно выбранной паре встаньте и пройдите. Когда стоите, пальцы должны иметь возможность свободно шевелиться. Не рассчитывайте на то, что обувь разносится. В туфлях маленького размера и меньшей полноты пальцы будут упираться в носок, подвижность суставов ограничится. А в слишком просторной, особенно в заднике, обуви будет тяжело двигаться.

Особое внимание должно уделяться детской обуви. Дети появляются на свет со здоровыми ножками. Одна из главных задач родителей — не допустить, чтобы из-за неграмотного ухода за малышом у него появились проблемы с ногами. Родители, обращающие внимание только на внешнюю привлекательность детской обуви, сами того не желая, могут «одарить» свое



чадо не одним десятком проблем в дальнейшей жизни. Связано это прежде всего с тем, что в первые годы жизни кости и связки еще непрочны и легко деформируются от неправильно подобранной обуви.

В возрасте 6–9 месяцев происходит резкий скачок в развитии ребенка: начинается освоение движений в вертикальном положении. К 8 месяцам у ребенка, как правило, появляются переходные движения к самостоятельной ходьбе, например малыш встает, садится, сидит, переворачивается, переступает с ноги на ногу. К 10 месяцам ребенок осваивает движение вперед с опорой. В 11 — нормально развивающийся ребенок делает первые самостоятельные шаги. В общем, в свой первый год рождения ребенок должен уметь пройти до 5 м без опоры, преодолевая небольшие препятствия в виде разбросанных игрушек и других предметов.

Важным условием развития ходьбы является обувь. Она должна защищать ноги от механических повреждений, обеспечивать благоприятный микроклимат для стопы, соответствовать ее анатомическим и физиологическим особенностям. Подошва обязательно должна быть эластичной, гибкой, чтобы стопа могла совершать те же движения, что и при ходьбе босиком. Кстати, не запрещайте ребенку бегать босиком, укрепляя таким образом связки и мышцы ноги, и не надевайте обувь детям раньше, чем они начнут выходить на прогулки.

Для правильной постановки стопы выбирайте ботиночки с крепким задником, плотно удерживающим пятку и защищающим ее от скольжения и выворачивания в сторону.

Оптимальная высота каблука для дошкольника — 5–10 мм. Не лучше ли совсем без каблука? Нет, не лучше! Каблук искусственно повышает свод стопы, увеличивая его рессорные свойства, и защищает пятку от ушибов о почву. К тому же он повышает износоустойчивость обуви. Обратите внимание на наличие в обуви супинатора.

Носочная часть башмачка должна быть шире пяточной, чтобы пальцы не были зажаты, что может привести к деформации стопы, нарушению кровообращения и другим неприятностям. Не берите обувь «в упор» (между большим пальцем ноги и носком туфли должен оставаться зазор около 1 см). Но



и чересчур просторная обувь может стать причиной образования потертостей на коже ноги.

Основной показатель размера — длина стопы, определяемая расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца. Единица измерения — 1 мм; разница между номерами — 5 мм. Обычно детская обувь выпускается трех видов полноты в пределах каждого размера. Измерять длину стопы ребенка необходимо минимум раз в три месяца.

Примерять обувь следует, когда малыш стоит на обеих ногах. Обувь должна быть легкой, мягкой, надежно и удобно крепиться к ноге с помощью застежек, ремешков, шнурков, позволяющих регулировать подъем башмачка. Лучше всего, если обувь для малыша сделана из натуральных материалов, которые обеспечивают воздухопроницаемость и вентилируемость внутриобувного пространства.

УХОД ЗА ОБУВЬЮ

© Новую кожаную обувь следует намазать кремом, позволить ему хорошенько впитаться, подсохнуть, а потом отполировать бархоткой.

© Чтобы обувь не промокала, можно поступить следующим образом: обработайте ее жидким раствором, приготовленным на водяной бане из растворенных 40 г рыбьего жира, 10 частей воска, 3 частей скипидара.

© Тесноватую обувь можно «разносить», налив в нее немного одеколona, спирта либо столового уксуса. Наденьте влажную и походите — обувь примет форму ноги, к тому же кожа станет мягче.

© Если обувь жмет в конкретном месте, на него нужно капнуть разогретым воском или парафином и натянуть на колодку на несколько дней — нужное место растянется.

© Если туфли великоваты, можно выйти из положения, приклеив полоску поролона на задник.

© Чтобы туфли не скрипели, пропитайте подошву горячей натуральной олифой. Можно также смазать ее льняным или касторовым маслом.



◎ Неприятный запах можно устранить, протерев обувь изнутри смоченной перекисью водорода ваткой. С этой же целью используют раствор марганцовки.

◎ Если в жаркую погоду новая обувь «жжет» ноги, протрите ее изнутри 3% -ным уксусом.

◎ Для дезинфекции обуви можно изнутри протереть ее тряпочкой, смоченной формалином, положить в полиэтиленовый пакет, завязать и оставить на сутки. По истечении суток обувь следует проветрить.

◎ Если необходимо смягчить кожу обуви, которую долго не носили, обильно протрите ее касторовым маслом и дайте ему хорошенько впитаться.

◎ Замшевая обувь легко очищается, если вначале подержать ее над паром, после чего почистить специальной щеткой. Если она сильно загрязнена, то чистить ее рекомендуется мыльной водой с добавлением нашатырного спирта. По окончании процедуры обработайте замшу специальным водоотталкивающим препаратом.

◎ Придать обуви блеск можно таким образом: протрите ее ломтиком лимона и отполируйте бархоткой.

◎ Если крем для обуви засох, добавьте в него несколько капель скипидара и осторожно подогрейте — он восстановит свои свойства.

◎ Обувные щетки хорошо мыть водой с добавлением нашатырного спирта.

◎ Летом для ухода за обувью рекомендуется использовать эмульсионные кремы, которые хорошо растворяются и пропускают воздух, а зимой — кремы на органических растворителях, которые дают воздухо- и водонепроницаемую пленку.

Ювелирные изделия и бижутерия



В разных частях света издавна существует традиция украшать одежду, обувь ювелирными изделиями, причем как у



женщин, так и у мужчин. Создание украшений превратилось в профессию, а ювелирные изделия стали произведениями искусства.

Украшать себя и по сей день полагается согласно не только личным предпочтениям, но и культурным традициям, в которых воспитывается человек (чаще всего речь идет о женщинах), материальному положению семьи. На Востоке, например, было принято носить на себе все имеющиеся золотые украшения. Муж в любой момент (если его, конечно, что-то очень сильно рассердило) мог сказать жене при свидетелях, что он с ней разводится, и она должна была уйти из его дома в том, что на ней было. Во времена Советского Союза хорошим тоном считалось носить на руках только одно золотое кольцо, например обручальное. Нынче все изменилось. В зависимости от стиля, который женщина предпочитает в одежде, она может экспериментировать с ювелирными изделиями. Считается, что дама зрелого возраста должна отдавать предпочтение украшениям из драгоценных металлов, а не значительно более дешевой бижутерии. А вот юным леди лучше остановиться на чем-то не очень претенциозном. В любом случае старайтесь не переборщить, чтобы на торжественном мероприятии не напоминать новогоднюю елку, увешанную блестящими игрушками.

Итак, у каждой женщины наверняка есть или золотое колечко, или пара серебряных сережек, или цепочка, и уж конечно — бижутерия. Всем нам хочется, чтобы украшения всегда радовали глаз. Ювелирные изделия в целом отличаются стойкостью к воздействиям окружающей среды, но и они требуют грамотного ухода, общие рекомендации по которому приводим ниже:

◎ Чтобы предохранить ювелирные украшения от загрязнения и повреждения, обязательно снимайте их на время домашних работ и при использовании косметики (кремов, ацетона, геля, мыла), парфюмерии.

◎ Лучше всего хранить украшения в закрытой коробочке либо специальной шкатулке подальше от отопительных приборов и прямого попадания солнечного света.

◎ Выберите для хранения ювелирных изделий темное сухое место. Ванная комната — самое неподходящее место для этого.



◎ После ношения любых ювелирных украшений протрите их досуха тряпочкой, чтобы не появились пятна от пота.

ЗОЛОТО И ПОЗОЛОТА

◎ Почистить золотые изделия можно так: развести средство для мытья посуды и опустить в него украшения. Если они сильно загрязнены, оставьте их так на весь день (или ночь). При необходимости дополнительно их можно протереть мягкой зубной щеткой около застежек. Таким образом можно чистить ювелирные украшения с бриллиантом, сапфиром, изумрудом, рубином, кварцем, топазом, бериллом, аквамарином. После процедуры нужно промыть каждую вещь в холодной дистиллированной либо кипяченой воде и просушить полотенцем.

◎ Позолоченные украшения не следует чистить щеткой, чтобы не стереть тонкий золотой слой. Их можно почистить, протерев поверхность ваткой, предварительно смоченной в одеколоне, скипидаре или просто яичном белке.

◎ Пятно йода с золотого украшения можно удалить, опустив изделие на 20 мин в раствор гипосульфита, применяемый в фотографии. Однако имеется он далеко не у всех, ведь в наше время фотолюбители получают готовые снимки в фотолабораториях.

◎ Придать блеск золотому украшению можно, подержав его в подслащенной воде.

◎ Вернуть блеск золотым и серебряным изделиям можно, промыв их следующим составом с помощью мягкой зубной щетки: $\frac{1}{2}$ стакана мыльного раствора и 1 ч. ложка нашатырного спирта. Можно в эту смесь добавить мыльную воду. Если золотые украшения с камнями, то нашатырного спирта следует взять в пропорции: 6 капель на 1 стакан воды. Затем украшение следует сполоснуть водой и вытереть досуха.

◎ Потемневшие от времени золотые и позолоченные украшения можно освежить с помощью лукового сока: натереть им украшения и оставить на пару часов. Потом сполоснуть водой и дать высохнуть.



◎ Если золотое кольцо без камня, достаточно мазнуть его губной помадой и растереть ее ваткой или мягкой бумагой.

СЕРЕБРО И МЕЛЬХИОР

◎ Изделия из серебра можно замочить в мыльном растворе, прополоскать и отполировать сукном.

◎ Если серебряные украшения сильно потемнели, их можно протереть фланелевой тряпочкой с пищевой содой, а затем обязательно промыть в чистой воде.

◎ Для чистки ювелирные украшения из серебра и мельхиора без камней опустите на 15 с в кипящий раствор из 1 ст. ложки соли, скорлупы 2 яиц и 1 л воды. Тщательно промойте их после кипячения и вытрите насухо суконной тряпочкой.

◎ Вернуть блеск серебру можно, опустив украшения на 10 мин в картофельный отвар, например при приготовлении картофельного пюре.

◎ Для восстановления блеска серебряных и посеребренных украшений можно промыть их в мыльном растворе с добавлением нашатырного спирта из расчета 1 ст. ложка на 1 л воды.

◎ Для очистки нужно опустить серебряные изделия в раствор горячей воды и нашатырного спирта в пропорции 1 : 1. Когда раствор остынет, выньте украшения из воды и осторожно вытрите.

◎ Серебро с чернением нельзя чистить нашатырным спиртом.

ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ С КАМНЯМИ

◎ Нельзя чистить оправу кольца острыми предметами, так как можно ее повредить.

◎ Для чистки перстней с камнями можно воспользоваться косметическими ватными палочками. Обмакните палочку в одеколон, аккуратно и тщательно почистите камень и оправу. Потом отполируйте кольцо мягкой фланелевой или замшевой тряпочкой.



© Все без исключения ювелирные изделия со вставками из камней очень не любят резких перепадов температур и высокой влажности.

© Хуже всего переносят высокую влажность бирюза, опал, апатит, малахит, лунный камень, янтарь, жемчуг, кораллы. Эти минералы можно промыть в слабом мыльном растворе, сразу же прополоскать в чистой воде и высушить.

© Янтарь и слоновую кость можно мыть в теплой мыльной воде.

© А вот для кораллов, бирюзы, жемчуга вредны мыльная пена, духи и горячая мыльная вода.

© Жемчуг в воде мутнеет и теряет блеск, поскольку содержит 2 % воды. Чтобы удалить загрязнения, его можно слегка протереть картофельным крахмалом.

© Чтобы снять жирный налет с жемчуга, его следует завернуть в тонкую льняную ткань, предварительно насыпав на нее 1 ч. ложку соли, и полоскать в воде, пока соль не растворится. Обязательно тщательно просушить.

© Имейте в виду, что жемчуг растворяется в крепком уксусе.

© Под влиянием ультрафиолетовых лучей теряют интенсивность окраски аметисты, цветные топазы (кроме золотистого), жемчуг, бирюза, рубины, гранаты. Их следует хранить в темноте. Рубин от сильного нагрева даже может полностью потерять цвет.

© Хранить как натуральный, так и искусственный жемчуг рекомендуется отдельно от других украшений, завернув в мягкую тряпочку и время от времени протирая бархоткой. Бусы из натурального жемчуга следует раз в год перенизывать.

© Почаще надевайте украшения из жемчуга: он любит тепло человеческого тела.

© Бирюза пористая, поэтому легко впитывает жиры, ароматические вещества и под их воздействием зеленеет. Чтобы этого избежать, при мытье рук кольца с бирюзой снимайте.

© Растительное масло неблагоприятно влияет на бирюзу, а животный жир — благоприятно. Поэтому можно натереть ее, например, курдючным салом.

© Отбелить пожелтевшую слоновую кость можно, на 10 мин опустив ее в раствор хлорного отбеливателя для белья.



БИЖУТЕРИЯ

Пожалуй, у каждой женщины есть бижутерия. Она несколько не хуже изделий из драгоценных металлов и во многих ситуациях будет значительно более уместна. Как и другие украшения, бижутерия вправе рассчитывать на хороший уход.

◎ Деревянные украшения не следует мыть, поскольку от воды дерево разбухает. Их достаточно протереть фланелью.

◎ Старайтесь не трогать деревянные украшения жирными руками — останутся пятна. Тот же результат получите, надев бусы или другое изделие из дерева на шею, если на нее нанесен жирный крем.

◎ Украшения из стекла можно мыть в мыльном растворе. Затем следует промыть их в чистой воде и просушить с помощью мягкого полотенца.

◎ Если бусы крупные, можно при их мытье воспользоваться щеткой.

◎ А если бусы нанизаны на нитку или резинку, мыло применять не рекомендуется, так как от него резинка и нитка быстро теряют эластичность, пересыхают. Вследствие этого нитка может рассыпаться в самый неподходящий момент.

◎ Украшения с эмалью можно очистить смесью зубного порошка либо мела и нескольких капель нашатырного спирта.

◎ Металлическая бижутерия может оставлять на одежде пятна синеватого цвета. Во избежание этой неприятности рекомендуется покрыть обратную сторону бесцветным лаком для ногтей.

◎ Бижутерию из пластмассы не следует мыть с использованием мыла, а только в воде.



ПОСУДА И КУХОННАЯ УТВАРЬ

Для того чтобы готовить вкусно, недостаточно быть профессиональным поваром. Секрет хорошей еды заключается еще и в качестве посуды. Конечно, можно приготовить обед даже в консервной банке, а съесть все с помощью одной только ложки. Но сколько это потребует труда и времени? Обратите внимание: число кастрюль и сковородок не зависит от количества домохозяцв. Просто чем больше семья, тем больше должен быть объем упомянутых кастрюль и сковородок. А вот их число зависит от количества блюд в домашнем меню. Что же нужно иметь на кухне идеальной хозяйке?

Кухонные принадлежности

КАСТРЮЛИ

Кастрюли продаются отдельно и в комплектах. В процессе освоения кулинарного искусства становится ясно, что имен-



но и в каком количестве требуется на вашей кухне. Поэтому если сразу не приобретать комплект, то с течением времени естественным образом определится перечень кастрюль, необходимых для приготовления пищи именно для вашей семьи. Согласитесь, неудобно варить лапшу в литровой кастрюле, как и яйца в трехлитровой.

Как правило, комплект кастрюль содержит одну литровую, две двухлитровые, две трехлитровые и одну пятилитровую (если семья очень большая — семилитровую).

СКОРОВАРКА

Многие хозяйки недооценивают скороварку. А ведь она заслуживает того, чтобы о ней поговорили отдельно. Процесс приготовления любого блюда в скороварке протекает в 3–5 раз быстрее, чем в обычной кастрюле. Мясо вместо 1,5 ч готовится минут за 40, цыпленок вместо 45 мин — 15 мин. Замороженные продукты не требуют предварительной разморозки, поскольку скороварка размораживает и готовит одновременно.

Придумал ее французский физик Дени Папен в 1679 году для обработки сахара. Она представляла собой герметично закрытый сосуд, в котором при нагревании поднималось давление, а значит, кипение проходило при более высокой температуре и приготовление пищи шло быстрее. Продолжительное время скороварка была просто кастрюлей с наглухо завинчивающейся крышкой, которая грозила в любой момент взорваться под действием высокого давления. Эта модель скороварки не имела ни выпускных клапанов, ни предохранителей, ни регуляторов. Неудобство заключалось еще и в том, что приходилось долго ждать, пока давление спадет и крышку можно будет открыть. Зато не было ни необходимости, ни возможности вмешиваться в процесс приготовления пищи, то есть «дежурить» возле кастрюли.

В современной скороварке на крышке установлены клапаны, регулирующие рабочее давление и для выпуска пара по окончании варки. Присутствуют также запасной клапан и



система блокировки и разблокировки крышки. Теперь нет необходимости ждать, пока кастрюля остынет, давление пара снизится и ее можно будет открыть. Это удобно, поскольку в процессе приготовления некоторых блюд скороварку необходимо открыть сразу по окончании варки, чтобы блюдо не переварилось. Ускорить этот процесс можно, если поставить скороварку под проточную холодную воду.

В двадцатые годы XX века интерес к скороварке возродился. Скороварки стали применять в Германии в ресторанах для быстрого приготовления пищи. Немного позже американцы наладили серийный выпуск скороварок для использования их в домашних условиях.

Сегодня скороварки выпускают из толстого алюминия или из полированной высококачественной стали с толстым многослойным дном (что гораздо красивее). На массивной крышке либо ее ручке зачастую располагаются кнопки для управления кастрюлей.

Правила пользования скороваркой

Обладательницам скороварок необходимо помнить, что они требуют чуть большего внимания, чем обычная кастрюля. Вот что нужно знать при их использовании.

© Не ставьте скороварку на огонь без воды. Для безопасной работы минимальное количество жидкости должно составлять 2 стакана.

© Максимальный объем заполнения скороварки — не более $\frac{2}{3}$ ее объема, а при варке продуктов, набухающих во время варки, — $\frac{1}{2}$ объема.

© Жарить на масле под давлением не следует (мы же имеем дело со скороваркой, а не скорожаркой). Однако можно сначала обжарить в открытой кастрюле продукты, а потом, добавив остальные ингредиенты и воду, варить под давлением с закрытой крышкой.

© В скороварке можно тушить продукты в небольшом количестве жидкости и варить на пару. Для этого в комплект скороварки входит специальная подставка. Не ставьте скороварку в духовку и микроволновую печь.



◎ В скороварке можно готовить практически все продукты, кроме тех, которые образуют при варке много пены и брызг, поскольку в этом случае велика вероятность, что рабочий клапан засорится (перловая крупа, овсяные хлопья, дробленый горох, макаронные изделия, компоты). Но их можно готовить в скороварке, используя ее как обычную кастрюлю.

◎ Обратите внимание, что такую крышку в посудомоечную машину загружать нельзя, ее следует мыть вручную под струей теплой воды. Уплотнитель, клапан регулятора давления и другие приспособления моют по отдельности после каждого использования скороварки. Сделать это легко, пока они не успели засохнуть.

СКОВОРОДЫ

Сковороды должны быть разных размеров. Жарить омлет, котлеты или рыбу даже для небольшой семьи на сковороде диаметром 12 см — дело долгое и утомительное. Конечно, удобнее пользоваться сковородой с диаметром побольше. А вот если вы решили поджарить что-то для одного человека, то целесообразно воспользоваться маленькой сковородой.

ПОСУДА ДЛЯ СВЧ

Посуда для СВЧ из стекла или стеклокерамики, даже с пометкой «термоустойчивая», подходит только для разморозки, разогрева и приготовления продуктов в режиме микроволн. Для использования в микроволновых печах хороши всяческие блюда, миски, чашки и т. д. из небьющегося матового белого стекла. Не следует использовать тонкое деликатное стекло: от соприкосновения с горячей пищей оно может лопнуть.

Удобно разогревать первые и вторые блюда, разложенные по порциям в фарфоровые тарелки, которые тут же подаются на стол. Посуда для СВЧ почти из всех видов фарфора вполне пригодна для использования. А в фарфоровых чашках хоро-



шо подогревать, например, молоко, заваривать лекарственные травы и т. п.

Посуду для СВЧ из керамики и фаянса можно использовать, если она со всех сторон, включая дно, покрыта глазурью и в ней отсутствуют сколы и трещины. Если керамическая посуда частично глазурована, она может растрескаться из-за неравномерности прогрева. Глазурованная керамическая и глиняная посуда для СВЧ сильно нагревается в печи, но и у этого есть свои преимущества: на сильно разогретой микроволнами глазурованной поверхности котлеты поджариваются до золотистого цвета, как на хорошей сковороде.

Как ни удивительно, существует и картонная посуда для СВЧ. При покупке такой посуды обращайте внимание на пригодность к использованию в микроволновой печи. Она обязательно должна быть с термоустойчивым покрытием.

Посуда для СВЧ из термоустойчивого пластика рассчитана на применение в диапазоне температур от -40° до $+140^{\circ}\text{C}$. Такая посуда снабжена крышками, в ней можно и замораживать, и готовить продукты, ее можно ставить в печь вместе с содержимым прямо из холодильника. Никакая посуда из стекла, стеклокерамики или фарфора не потерпит такого обращения.

Категорически не подходит для использования в СВЧ посуда из металла, поскольку не пропускает микроволны и может испортить печь. При необходимости можно использовать в СВЧ только специальную фольгу для кратковременного разогрева пищи.

РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ

Традиционно считается, что разделочные доски должны быть деревянными, поскольку дерево мягко, упруго и податливо. На таких досках можно разделывать и тесто, и мясо, и овощи. Однако следует обратить внимание на следующие неудобства:

© со временем та часть доски, на которой чаще режут (как правило, середина) становится вогнутой, а это не совсем красиво и не очень-то удобно;



© дерево не очень гигиенично, поскольку впитывает сок овощей и фруктов (вместе с их цветом), к тому же содержать в чистоте деревянную кухонную утварь достаточно сложно. Ее обязательно нужно очищать острым ножом, ошпаривать кипятком до и после работы;

© в посудомоечную машину загружать деревянные предметы не рекомендуется, так как от моющих средств, которые применяются в машинах, дерево портится.

И все же большинство изделий из теста разделяется только на деревянной доске. Кстати, оптимальным для разделочной доски для теста считается размер 50 x 75 см.

А вот для разделки овощей и мяса предпочтительны разделочные доски из специального стекла. Единственный их недостаток — звук, издаваемый ножом при соприкосновении со стеклом. При здоровой нервной системе к этому вполне можно приспособиться. Они отлично моются, в том числе в посудомоечной машине, не ломаются и не бьются, даже если на них отбивать мясо.

Пластмассовые разделочные доски — неплохой вариант, но они стираются в середине точно так же, как и деревянные. И стеклянные, и пластмассовые разделочные доски бывают разноцветными, благодаря чему кухня выглядит более нарядной, к тому же можно наконец-то перестать путать доску для разделки мяса с доской для нарезки хлеба. Кстати, для нарезки хлеба придумали не только специальный нож, но и доску с поддоном, в который сыпаются крошки.

НОЖИ И НОЖНИЦЫ

В первую очередь запомните, что хороший нож стоит дорого.

Нож для мяса должен быть из тонкой стали, широкий, средней длины.

Ножей для овощей рекомендуется иметь три. Большой (16 см) — разделочный, средний (10 см) — для чистки сравнительно мягких овощей и фруктов, маленький (6 см) — для удаления глазков и мелких дефектов.



Для корнеплодов (картофель, морковь, свекла) подойдет нож маленький и гладкий.

Для нарезки хлеба лучше всего обзавестись ножом-пилой.

Ножницы на кухне требуются маленькие — для обрезки бумажных и целлофановых упаковок и большие — для разделки кур или рыбы.

Ножи можно приобрести как в комплекте, так и по одному, по мере появления потребности в них. И последнее: чтобы режущие инструменты были всегда острыми, требуется затачивающее приспособление.

СКАЛКИ

Даже если вы покупаете готовое тесто, то вам все равно нужна скалка, ведь раскатать купленное тесто все равно необходимо. Скалки бывают разные.

Западноевропейскими, которые вращаются вокруг стержня, работать легче, и мозоли на ладонях они не образуют.

Монолитные с одной или двумя ручками и так называемые русские скалки, сделанные из цельного куска дерева, более привычны.

Для раскатки теста для сочней удобно пользоваться длинной тонкой скалкой. Однако без сноровки можно только запутаться в тесте.

А вот для раскатки маленьких кусочков теста для пельменей отлично подойдет скалка маленькая, величиной с ладонь и толщиной в палец.

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ, ЭКОНОМЯЩИЕ ВРЕМЯ И СИЛЫ НА КУХНЕ

Главный плюс всевозможных кухонных приспособлений — их функциональность. Перечисленные ниже предметы и инструменты при умелом использовании способны существенно облегчить «кухонные обязанности».

© Мясорубка с приставками и сменными ножами, ручная или электрическая.



- ◎ Несколько дуршлагов разного размера.
- ◎ Терки.
- ◎ Толкушка для пюре.
- ◎ Деревянные ложки для варенья.
- ◎ Молоток для отбивания мяса.
- ◎ Несколько ступок для растирания пряностей и толчения орехов. Вариант — мельницы ручные или электрические.
- ◎ Очень много различных мисочек для приготовления, взбивания, растирания, смешивания и т. д.
- ◎ Мерные приспособления (весы, мерные стаканы, воронки разного диаметра).
- ◎ Открывалка и штопор.
- ◎ Чеснокодавилка.
- ◎ Листы и противни.
- ◎ Алюминиевая фольга и специальные пакеты для запекания.
- ◎ Сотейники или глиняные горшки.



Из чего изготавливают посуду?



Человек давным-давно научился кипятить воду и варить разные продукты. В глубокой древности он делал это в полых бамбуковых или тыквенных сосудах, опуская в них раскаленный на костре камень. Позднее выдалбливал в камне углубление — получалась каменная кастрюля, которая и сегодня считается лучшей для приготовления супов. Изобретение гончарной посуды расширило возможности кулинарной обработки продуктов. Когда человек освоил тайны металлургии, появилась металлическая посуда. Археологи находят посуду, изготовленную из золота и серебра.

Сегодня посуду изготавливают из чугуна, алюминия, нержавеющей стали, керамики и жаропрочного стекла. В качестве покрытия производители посуды предлагают эмаль и тефлон. Неудивительно, что выбор столь сложен.



ПОСУДА ЧУГУННАЯ

Массивное дно посуды из чугуна позволяет равномерно распределять тепло от горелки. Нагревается она медленно, но зато сохраняет тепло долго. Поэтому чугунная посуда отлично послужит при приготовлении тушеного мяса или птицы.

Можно не бояться поцарапать чугунную поверхность, переворачивая и даже разрезая на ней пищу. Мыть ее можно чем угодно: чугун не боится ни кислоты, ни щелочи. Пригоревшую в чугунной посуде пищу хорошо замочить в соде.

Минусом такой посуды является то, что она тяжелая. И если ее при этом уронить, то она может расколоться, потому что чугун — хрупкий металл. Еще один недостаток чугуна — способность ржаветь от воды, поэтому сразу после мытья его необходимо быстро высушить.

Не стоит считать чугунную посуду пережитком прошлого. Сейчас в магазинах снова появились чугунные сковородки. Но технический прогресс сделал свое дело: они уже покрыты стеклоэмалью и выглядят вполне симпатично. Мыть стеклоэмаль намного легче. А свойства у них остались прежними.

ПОСУДА АЛЮМИНИЕВАЯ

В отличие от меди, бронзы, золота, серебра и железа, известных уже несколько тысячелетий, алюминий в производстве посуды используется недолго — меньше 100 лет. Кроме чистого алюминия для производства посуды используются и его сплавы. Посуда получается красивая: полированная, шлифованная, серебристо-матовая, разной толщины.

Алюминий покрывается на воздухе тонкой пленкой оксида алюминия. Ее можно разрушать, а она тут же восстанавливается. Из-за нее металл не переходит в еду и посуда не портит вкус, цвет, запах приготовленной пищи. В алюминиевой кастрюле можно кипятить воду и молоко, не опасаясь, что оно пригорит, варить картофель и некислые овощи. Но хранить это в алюминиевой посуде нельзя, надо переложить в керамическую, стеклянную или другую инертную посуду, поскольку



ку кислоты и щелочи, содержащиеся в продуктах, защитную пленку все-таки разрушают, и тогда металл переходит в пищу.

Новую алюминиевую посуду следует перед употреблением вымыть. Абразивные моющие средства, щетки и мочалки тоже разрушают эту пленку. Если кастрюля уж очень загрязнена, ее можно вымыть содовым раствором (ложка на литр воды). Тогда грязь уйдет вместе с растворенной пленкой, а на их месте образуется новая и чистая.

Так как алюминий хорошо проводит тепло, пища в такой посуде готовится очень быстро. Нынче ассортимент посуды из алюминия очень разнообразен: гусятницы, казаны, сковороды, кастрюли, дуршлаги, вилки, ложки, фляги, миски.

ПОСУДА ЭМАЛИРОВАННАЯ

Эмалированная посуда продолжительное время была альтернативой алюминиевой посуде. Стеклоэмалью покрывают чугунную и железную посуду. Это красиво — эмаль может быть разных цветов, однотонной и с рисунком. Эмаль от ударов по ней откалывается, и тогда посудой пользоваться уже нельзя, поскольку можно отравиться соединениями металлов.

Готовить в эмалированной посуде можно абсолютно все. Однако еда, если ее не помешивать, может подгореть, особенно то касается молока.

Перед первым применением эмалированной посуды ее следует вымыть теплой водой с жидким моющим средством, а затем вытереть насухо.

ПОСУДА ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ И МЕЛЬХИОРОВАЯ

Нержавеющая сталь — это сплав железа с хромом и никелем. На такой посуде, как правило, стоит клеймо 18–10. Это значит, что в сплаве содержится 18 % хрома и 10 % никеля. Именно они делают посуду из нержавейки блестящей и красивой (считается, что блестящие поверхности остывают на-



много медленнее, чем матовые, поэтому пища дольше остается горячей). Хромоникелевый сплав еще называют медицинской сталью. Ему не страшны кислоты и щелочи, металл не влияет на вкус и цвет пищи, а готовить в такой посуде можно абсолютно все. Хранить приготовленный обед можно в этой же посуде.

Современная посуда из нержавейки «оснащена» толстым или многослойным дном из алюминия, меди или бронзы вперемежку со сталью (так называемый «сэндвич»). Эти металлы характеризуются высокой теплопроводностью, тепло распределяется равномерно, а значит блюда готовятся сравнительно быстро и не подгорают.

В такой посуде не следует оставлять надолго крепкий рассол — появятся пятна. Будьте внимательны и не оставляйте сковороду или кастрюлю на огне пустой, поскольку в случае ее перегрева на стенках появятся сине-желто-зеленые разводы.

Моются кастрюли из нержавеющей стали очень легко, любым моющим средством, но без абразивных паст и порошков, которые могут поцарапать блестящую поверхность. Если на дне кастрюли образовалась корка из подгоревшей пищи, то достаточно залить кастрюлю мыльным или содовым раствором и оставить «откиснуть». Для ускорения процесса целесообразно все это еще и подогреть.

Мельхиоровая посуда и приборы имеют красивый внешний вид и способствуют украшению стола. Они могут быть позолоченными, посеребренными, с рисунком и т. д. Мельхиоровые приборы и посуда применяются, главным образом, при обслуживании торжеств. Мельхиоровая посуда выглядит очень красиво, и она намного дешевле серебряной. Для подачи холодных блюд и закусок мельхиоровая посуда почти не используется, чаще — для горячих закусок, первых, вторых и десертных блюд.

ПОСУДА МЕДНАЯ

О том, что медь необходима для хорошего здоровья, знали еще наши предки. Медь называют «элементом красоты», по-



тому что она входит в состав коллагена, который придает коже эластичность и гладкость. Медь также необходима для образования кожного пигмента — меланина. У древних греков существовало великое множество амулетов, изготовленных из меди, а врачи античности рекомендовали носить медные украшения.

Медь — исключительный металл, прекрасный проводник тепла, особенно подходящий для французской кухни и рецептов на основе выпаривания. Используется для производства посуды с древних времен. В данный момент это один из самых долговечных и экологически чистых материалов, поскольку не деформируется, не выделяет вредных веществ, а со временем, приобретая темно-красный оттенок, выглядит только теплее и красивее.

Ошибается тот, кто думает, что сейчас посудой из меди не пользуются. Медная посуда нужна в хозяйстве не по химическим соображениям, а по причине хорошей теплопроводности. Именно в такой, например, варятся настоящее варенье и хороший кофе. Медную посуду охотно используют кондитеры для приготовления деликатесных блюд и изысканных соусов. Кстати, медный котелок незаменим в походе. Попробуйте в порядке сравнительного эксперимента сварить кашу в посуде из нержавейки и в медной кастрюле — сразу почувствуете разницу.

А теперь переходим к минусам. Медь является одной из причин деминерализации костей и развития остеопороза. Все соли меди ядовиты. Если содержание меди в организме постоянно слишком высоко, могут развиваться атеросклероз и опухоли. Поскольку в больших дозах медь — яд, то при избыточном поступлении требуется много времени для выведения ее из организма. Именно поэтому медную посуду лудят, то есть покрывают внутри слоем олова или нержавейкой, чтобы предотвратить возможность образования солей. Окиси меди токсичны: нельзя пить воду, проходящую по старым медным трубам, и готовить пищу в старой медной посуде — чревато серьезным отравлением. Так что не рискуйте и не варите варенье в «династических» медных тазах, принадлежавших еще бабушкам.

При правильном уходе медная посуда просто незаменима в хозяйстве. Сегодня в моде медные кастрюли, формы для



выпечки, чайники, дуршлаги, подносы, цветочные горшки, вазы, подсвечники, ковшики для сауны.

Медную посуду надо время от времени чистить, а уж мыть нужно сразу после использования. В первую очередь запомните, что медная утварь плохо переносит мытье в посудомоечной машине — нужен ручной уход. Итак, медная посуда любого назначения имеет две основные поверхности: внешнюю — медную, и внутреннюю — луженую или покрытую нержавеющейкой. Сначала отмойте посуду от грязи и жира. Чтобы отчистить луженую или нержавеющую поверхность, воспользуйтесь горячей водой и моющим средством. Помните, что луженую посуду нельзя чистить абразивными моющими средствами, жесткими щетками, песком.

Если под рукой нет специальной пасты для меди, бронзы и латуни, то наружную часть медной посуды можно почистить смесью из равных частей поваренной соли и уксусной эссенции. В заключение — тщательно промыть мыльной водой, ополоснуть горячей и высушить. Возможен и другой вариант: в 6 частей воды добавьте 3 части нашатырного спирта и 1 часть мела. Хорошенько взболтайте эту жидкость. Тряпкой смажьте изделие, а потом протрите его суконкой до блеска. Можно также взять 20 г соли и стакан молочной сыворотки. Смочите мягкую тряпочку полученной смесью, аккуратно натрите ею поверхность медной посуды. Потом промойте водой и до зеркального блеска натрите сухой тканью.

ПОСУДА С ТЕФЛОНОВЫМ ПОКРЫТИЕМ

Перед второй мировой войной на заводе фирмы «Дюпон» при уборке был обнаружен старый ненужный баллон с газом тетрафторэтиленом. Этим газом заполняли охлаждающую систему холодильников, он находился под очень высоким давлением. Но когда баллон открыли, оказалось, что он пуст. По-видимому, с целью утилизации его разрезали. На дне лежал порошок белого цвета. Лабораторные исследования показали, что новый материал очень скользкий, не растворяется ни в одной из известных кислот, щелочей, не горит и вообще



ни с чем не вступает в реакцию. К такой поверхности ничего не прилипает и не пригорает. Но это не означает, что на сковороде с тефлоновым покрытием можно жарить кусок мяса бесконечно долго. Мясо, естественно, благополучно сгорит, но качественная сковорода не пострадает.

Кухонную утварь с тефлоновым покрытием производят с начала 1950 годов. И алюминиевая, и стальная посуда сегодня покрывается защитными антипригарными покрытиями. Тефлоновое покрытие может быть ячеистым или гладким. Ячейки увеличивают поверхности нагрева и делают его более равномерным.

Неудобство покрытия — его мягкость. Нельзя пользоваться вилкой и другими острыми металлическими приборами, чтобы не повредить тефлоновое покрытие. Поэтому к первым образцам посуды прилагались деревянные лопаточки. Сквозь царапину на защитной пленке к металлическому основанию проникают жир и кислоты, которые содержатся в продуктах, вследствие чего происходит отслоение тефлонового покрытия. Результат — посуда становится очень даже «пригарной». Сегодня производители предлагают новые разработки антипригарных покрытий, уже устойчивых к механическим повреждениям.

Срок службы тефлоновой посуды составляет 2–6 лет. Тонкие сковороды служат меньше, толстые — дольше.

Тонкая сковорода требует более бережного обращения: она может от перегрева дна быстро потерять свои антипригарные свойства, деформироваться от удара, резкой перемены температур (потому не ставьте горячую сковороду под холодную воду).

ХРУСТАЛЬ

Хрусталь от стекла отличается наличием специальных добавок. Чем выше процент окиси свинца в хрустальной массе, тем звонче, прозрачнее и дороже изделие из него. Например, в хрустале высокого класса окиси свинца 24–30 %.

Тенденции к минимализму не могли не отразиться и на дизайне хрустальной посуды. Сегодня популярны тонкостен-



ные бокалы простых, но изысканных форм. Гурманы полагают, что хорошее вино не нуждается ни в каком украшении, а потому хороший бокал не должен мешать любоваться цветом и игрой благородного напитка. Для любителей понаблюдать, как искрится вино в хрустальном бокале, производители предлагают замечательные и оригинальные коллекции массивных бокалов из граненого либо прессованного хрусталя.

Что касается качества, обязательно обратите внимание на отсутствие в хрустале помутнений, пузырьков воздуха и других инородных вкраплений. О высоком качестве свидетельствует также чистое, звонкое и долгое звучание.

Солидные производители очень строго относятся к выпускаемой продукции. Высокий процент отбраковки считается престижным показателем для производителя. Например, в самых дорогих сериях бракуется почти половина изготовленной продукции.

Хрустальную посуду не следует мыть в горячей воде, поскольку от этого она может потускнеть и покрыться мелкими трещинами. Рекомендуются мыть в теплой воде с раствором соды либо мягких моющих средств. После мытья протрите хрусталь шерстяной тканью с подсиненным синькой крахмалом — посуда будет блестеть. Можно также вымыть хрусталь мыльной водой с нашатырным спиртом (1–2 ст. ложки на 1 л воды), а затем сполоснуть чистой холодной водой.

ПОСУДА ГЛИНЯНАЯ

Изготовление глиняной посуды началось еще в неолите. Вероятно, самым ранним способом изготовления сосудов была обмазка глиной плетеных корзин. Древнейшие глиняные сосуды использовались для хранения запасов пищи.

ПОСУДА ИЗ ЖАРОПРОЧНОЙ КЕРАМИКИ И СТЕКЛА

Это самая молодая посуда на кухне, она является результатом развития новых технологий. Готовить в такой посуде



удобно в духовке и микроволновке. Пожалуй, не сыскать более удобной посуды для приготовления всяческих запеканок.

Стекланная посуда вырабатывается из стекломассы, получаемой путем плавления кварцевого песка в смеси со щелочными и другими основными окислами. Она отлично вписывается в любую сервировку, поэтому блюда можно подавать в ней с плиты прямо на стол. В стекланной посуде также удобно охлаждать и замораживать блюда.

При приготовлении пищи на открытом огне следует предварительно подложить под стекланную посуду сетку (рассекатель пламени). Не ставьте стекланную посуду на огонь пустой. Поскольку стекло неравномерно проводит тепло, то оно может растрескаться от неравномерного нагревания. При попадании на горячее стекло холодной воды посуда может лопнуть.

Мыть такую посуду легче, чем какую-либо другую. Если в посуде из термостойкого стекла подгорела пища, то достаточно залить ее горячей водой с мылом — и больше никаких хлопот.

Кстати, новые стекланые стаканы не будут биться, если поставить их в сосуд с холодной водой, медленно нагреть воду до кипения и оставить охлаждаться в этой воде.

ФАРФОР И ФАЯНС

Фарфоровая и фаянсовая посуда относится к группе керамических изделий. Никакая другая посуда не может соперничать с фарфором по красоте, праздничности и благородству. Фарфоровая посуда хорошего качества изящна, прочна и имеет снежно-белый просвечивающий черепок, может длительное время сохранять тепло. При легком ударе по краю фарфорового изделия оно издает четкий продолжительный звук.

Фаянсовая посуда, в отличие от фарфора, при легком ударе по краю изделия издает глухой звук. Такая посуда имеет меньшую механическую и термическую стойкость по сравнению с фарфоровой.

Фарфоровая посуда после продолжительного употребления темнеет и теряет свой прекрасный первоначальный вид.



Чтобы вернуть ей белизну, протрите ее питьевой содой, или солью и уксусом, или кусочком ткани, смоченной скипидаром, или винной кислотой. Пятна на фарфоровой посуде можно удалить, протерев их теплой водой с добавлением небольшого количества нашатырного спирта. Вода не должна быть очень горячей, чтобы не повредить рисунок. Фарфоровые тарелки, не употребляемые часто, хорошо сохраняются, если переложить их белой бумагой, вырезанной по их размерам.

Не следует мыть фаянсовую посуду очень горячей водой. Употребляйте чуть теплую воду и мыло, а для ополаскивания — холодную воду. Для высушивания и подогревания еды фаянсовую посуду ни в коем случае не ставьте на плиту. От горячей воды и тепла покрывающая ее глазурь трескается. С фаянсовой посудой нужно обращаться очень бережно, чтобы не отколоть от нее куски. Для повышения прочности ее следует подвергать закалке один раз в год. Для этой цели посуду нужно поместить в глубокую емкость, залить холодной водой, не содержащей извести, и медленно нагревать воду, доводя ее до кипения. Воду с посудой следует кипятить в течение четверти часа, после чего дать остыть.

ПОСУДА СЕРЕБРЯНАЯ

Популярность серебряной посуды объясняется бактерицидными свойствами серебра. Способность серебра убивать бактерии в 1750 раз сильнее карболовой кислоты и в 3,5 раза сильнее хлора, фурациллина, марганцовки. Если бросить серебряную монету в воду, то вода не «закисает» достаточно долго. Поэтому посуда из серебра ценилась в старину.

Многие пользуются серебряными ложками и в наши дни. Однако полезно ли это? Сегодня вода в кране и в банках не имеет естественной природной «флоры», вследствие чего активные ионы серебра остаются неиспользованными и попадают в желудок. А там они оказывают медвежью услугу, начиная свою деятельность, — убивают дружественную микрофлору. К тому же активное серебро реагирует с газообразным хлором в воде, образуя хлористое серебро.



Традиции дарить посуду из серебра не одна сотня лет. В старину в качестве подарков преобладала такая серебряная посуда, как ковши, чаши, кубки; в XVII-XVIII вв. популярность обрели столовые сервизы. Во времена Советского Союза приобрести столовые приборы из серебра мог себе позволить не каждый человек, поэтому дарили разрозненные предметы. Пожалуй, в каждом доме есть серебряные чайная ложка, щипчики для сахара, вилочка для лимона, солонка, сахарница и др.

Серебряная посуда востребована и в наше время, но из-за высокой стоимости немногие могут ее приобрести. Современный ассортимент позволяет выбрать серебряную посуду на любой вкус и на все случаи жизни. Большинство европейских марок, представленных на нашем рынке, представляют собой посеребренные предметы либо изделия из серебряных сплавов. Это известные итальянские марки («Калигара», «Гаретта», «Греджио»). Немецкое столовое серебро традиционно считается более качественным, однако оно дорогое, поэтому спрос на него значительно меньше.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ

Тепловая обработка

За тысячелетия существования для человека стало привычным питаться пищей, приготовленной на огне. Мы много чего делаем с продуктами в процессе нагревания, однако все разнообразие видов тепловой обработки сводится к двум группам: приготовление на открытом огне и приготовление, изолированное от огня (в посуде). При приготовлении в посуде тепло действует не непосредственно на пищу, а через какую-нибудь среду, например воду, масло, молоко, вино, соки и т. д.

Прежде чем налить на сковороду масло, убедитесь, что она сухая. Если в масло попадет вода, даже несколько капель, начнется шипение, чад, разбрызгивание. А значит, вам предстоит проветривание помещения, отмывание плиты и рядом стоящих кастрюль — трата значительно больших времени и сил, чем планировалось. А вот если жир попадет в воду, то неприятности начнутся, когда выкипит вода: в конце тушения пища пригорает.



Для ускорения процесса приготовления пищи и для улучшения вкуса некоторых блюд применяют алкоголь.

Если вы считаете нужным подкислить какой-либо соус, то сделать это следует только тогда, когда он полностью остыл, а не когда еще варится. Делается это потому, что кислоты разрушают нежную жировую, молочную, белковую или крахмальную эмульсию.

Вода — самая привычная среда приготовления пищи в посуде. Она не может подгореть, как, например, масло, или убежать, как молоко. Зато легко выкипает и уменьшается в объеме. На первый взгляд может показаться, что страшного в этом ничего нет — просто надо добавить воды. Однако, добавляя воду, хозяйки должны учитывать некоторые правила:

- ☉ не солить блюдо до того, как оно полностью сварится, иначе получится жуткий пересол.

- ☉ подливание воды в суп ухудшает его вкус, цвет, консистенцию и биохимический состав.

- ☉ во время тушения жидкость подливают постепенно, по мере выкипания, чтобы сохранить консистенцию подливки и не допустить пригорания, естественно, добавляют не сырую воду, а кипяток небольшими порциями.

Сложнее всего иметь дело с маслами и жирами, поскольку они быстро раскаляются, уследить за ними даже труднее, чем за кипящим молоком. Если вы хотите соответствовать современным идеалам стройности и склонны следить за содержанием холестерина в блюдах, отдайте предпочтение растительным маслам. Готовить на растительном масле можно абсолютно все. В концентрированном виде любое растительное масло содержит самые питательные и самые лучшие части растения. Ведь это выжимки сока из семян растений. А семена — это начало жизни, в котором есть все необходимое для зарождения и начала развития растения.

ВАРКА

Варкой называют приготовление сырых продуктов в любой кипящей жидкости (например, воде, молоке, раститель-



ных соках), кроме масел, сахаров и их паров. В результате варки получаем блюда, которые в какой-то степени сохраняют в своем составе жидкость: супы, каши, компоты и др.

Существует несколько видов варки: варка в большой воде, варка на пару (контактные способы варки) и на водяной и паровой банях (бесконтактные способы варки).

Варка в большой воде очень продолжительна. Продукты кладутся в большое количество воды, кастрюля помещается на огонь, вода закипает и своим теплом варит еду. Все полезные и питательные вещества «вывариваются», блюдо становится безвкусным. Чтобы сохранить хотя бы часть «полезностей», продукты следует закладывать сразу в кипящую воду. Еще более удачный вариант — припускание (варка в малом количестве воды под крышкой).

В процессе **варки на пару** продукт нагревается за счет температуры пара. В кастрюлю наливают очень мало воды. Над ней устраивают второе дно, на котором размещают тот продукт, который будет вариться. В качестве второго дна можно использовать решетку, специальную кастрюлю или просто перевернутое блюдо. Главное условие: уровень воды должен быть ниже продуктов, они могут касаться ее лишь слегка. Воду следует кипятить при закрытой крышке. В результате всех перечисленных манипуляций кастрюля наполняется паром, в котором, собственно, и варятся продукты.

Все это способы контактной варки, когда продукт соприкасается со средой, своим теплом варящей его (вода или пар). А посуда, в которой варится продукт, соприкасается с огнем.

Водяная баня «организуется» следующим образом: посуда, в которой находятся продукты, ставится в другую, большую, посуду с водой. Крышка закрывает маленькую кастрюлю. Большая кастрюля ставится на огонь. Таким образом происходит многократная передача тепла: сначала греется посуда с водой, потом вода, потом посуда с продуктом и только потом собственно продукт. Это, пожалуй, самый долгий способ варки. Не забывайте проверять, не выкипела ли вода.

Если же крышка закрывает не маленькую, а большую кастрюлю, выходит, что продукт варится паром. Этот способ варки называется **паровой баней**.



ЖАРЕНЬЕ

Жаренье в его современном виде возникло в конце XVI — начале XVII века. Жаренье — это все метаморфозы, которые происходят с продуктами в раскаленном масле. Без масла и жидкости можно печь, запекать, обжигать, а вот жарить без масла нельзя. Жаренье разделяют на шесть категорий: обжаривание, поджаривание, пассерование, пряжение, жаренье во фритюре и жаренье в парах масла. Границей между ними служит соотношение масла и жареного продукта.

Независимо от того, какой способ жаренья вы предпочитаете, главное в этом процессе — перекаливание масла. Для перекаливания масло следует налить толщиной хотя бы в полсантиметра и поставить сковороду на средний огонь, чтобы масло грелось, но не кипело. Через несколько минут над маслом покажется белый дымок. Лишь перекаленное масло не горит, не дымит, остается чистым до конца приготовления.

Масло будет более ароматным, если вы обжарите в нем в момент перекаливания какие-нибудь пряности на ваш вкус, например лук, чеснок, фенхель, укроп и др. Через пару минут их нужно вынуть, иначе они сгорят и обуглятся.

Каждый вид жаренья требует соответствующей посуды для достижения наилучшего результата. В тонкой посуде не жарят. Главное требование к посуде для жаренья — она должна иметь утолщенное дно. Быстро продукты жарятся на сковороде. В любой глубокой посуде и в более толстом слое масла осуществляются медленные процессы жаренья. Самое быстрое жаренье в очень глубоком слое кипящего масла обеспечит фритюрница.

Обжаривание — это жаренье на сковороде на сильном огне в небольшом количестве масла до появления румяной корочки. **Поджаривание** — продолжение обжаривания. При поджаривании нужно постоянно следить за продуктами и время от времени переворачивать их. Отходить от плиты нельзя.

Пассерование является вспомогательным процессом, как и обжаривание. Для этого процесса масла берут больше, чем при поджаривании, а огонь делают маленьким. Лишь при пассеровании продукт варится в масле. Пассеруют обычно в сотейниках и кастрюлях без крышки, изредка помешивая.



Пряжение — самый удобный и универсальный способ жаренья. Происходит в толстом слое масла (до 2 см толщиной). Продукт жарится при одной и той же температуре на среднем, достаточно интенсивном огне. Сначала на нем образуется корочка, а потом масло проникает в глубь продукта.

Фритюр — это обычный свиной почечный нутряной жир, растопленный, процеженный и раскаленный в объеме не менее 1 л. Собственно, **жаренье во фритюре** — это то же пряжение. Различие заключается в том, что продукт плавает в масле, полностью погруженный в него, не опираясь на дно посуды. Этот способ жаренья распространился благодаря французской кухне. Обжаривание во фритюре происходит сверхбыстро: от нескольких секунд до пары минут. Продукты погружаются в раскаленный жир и мгновенно покрываются в нем румяной корочкой. Вынимать и опускать продукты лучше специальной сеткой. На ней же удобно и обсушить от излишнего жира.

Жаренье на парах масла в духовке — это самый редкий вид жаренья. Для него необходима специальная посуда — овальное чугунное блюдо или глубокая тяжелая большая сковорода. Жарят на парах масла куски мяса весом более 2 кг. Процесс жаренья на парах масла очень трудоемкий. Сковорода ставится на середину духовки, на нее кладется мясо, которое через каждые 5–10 минут нужно обливать маслом, стекающим в сковороду. В результате нагревания жира в сковороде и жира, стекающего с мяса сверху, в духовке создается масляное облако, разогретое до 280–300 °С.

ТУШЕНИЕ

Тушение — это приготовление различных блюд с помощью масла, воды и кислот, соединенных вместе. Оно невозможно без предварительного жаренья и может быть продолжением варки.

Для тушения требуется небольшое количество воды и плотно закрывающаяся посуда, лучше толстостенная. Все компоненты тушатся в одной посуде. Чем их больше и чем они разнообразнее, тем вкуснее получится блюдо. Во время тушения не следует открывать крышку без крайней необходимости.



ти. Вода ко всем тушеным блюдам добавляется только в виде крутого кипятка, а не сырая и холодная. В конце тушения в готовое блюдо кладут приправы и пряности по вкусу, при испарении воды добавляют не воду, а сливки, сметану, сок, уксус, виноградное вино и др.

ЗАПЕКАНИЕ В ДУХОВКЕ

Запекание — это один из древнейших способов приготовления пищи. Продукты готовят не в посуде, а помещают над огнем. Кстати, говорить, что шашлык жарится — неверно. Шашлык запекается. На открытом огне мы запекаем все что угодно во время отдыха на свежем воздухе, а ведь все это можно запекать и в духовке. Главное, помнить: успех запекания — в правильной предварительной подготовке продуктов. Подробнее об этом можно прочитать в любой солидной кулинарной книге.

При запекании в искусственной оболочке блюдо должно быть полностью готовым к подаче на стол, а значит, все необходимые приправы добавляются до помещения в фольгу, пакет, тесто и т. п. Мясо не солят в случае, если оно запекается куском. Мясной фарш солят, перчат, добавляют все необходимые пряности по вкусу, в обязательном порядке обваливают в муке, которая и впитает часть соли. Птицу почти не солят и обрабатывают сухими пряностями, а не сырыми растительными, которые могут ухудшить ее вкус. Рыбу следует посолить в несколько раз больше, чем обычно, а также положить в фольгу лавровый лист и прочие рыбные пряности. Овощи не нужно ни солить, ни чем-либо сдабривать. Это делается после приготовления.

ПАНИРОВКА

В масле пища готовится быстрее, чем в воде. Однако есть прием, позволяющий сократить время приготовления пищи, — панировка. Предварительная панировка продуктов перед жареньем — это обваливание или обволакивание их в сыпучих (мука, манка, сухари, сахарная пудра и пр.) или жидких веще-



ствах (яйцо, сироп, сметана, майонез и др.). Цель панировки — создать оболочку вокруг продукта, в которой сохраняется сок.

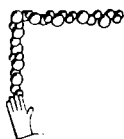
Обычно в плоскую посуду или на разделочную доску насыпают слой сухарей или муки, в котором обваливают кусочки продуктов до тех пор, пока их поверхность не перестанет впитывать сухари. Обваленные продукты должны полежать в таком состоянии около 5 мин, и если они промокнули, то следует обваливать их снова.

Для жидкой панировки в глубокую посуду выливают взбитое яйцо, масло, сахарный сироп — по ситуации. Затем опускают в жидкость кусочки продуктов на 3–4 мин, чтобы они были полностью покрыты ею, вынимают и дают жидкости стечь. После этого продукты жарят, запекают или варят.

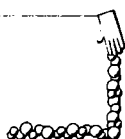
КЛЯР

Кляр — это жидкое тесто, которое получается при смешивании, например, муки с яйцом и молоком до сметанообразного состояния. Такой способ панировки используют в основном для очень мелких кусочков продуктов. Обжаривание продолжается 1–3 мин в раскаленном масле в глубокой толстостенной посуде.

Первые попытки обжаривания в кляре проведите с более густым тестом, чтобы потренироваться. Во-первых, он применяется для покрытия кусков большего размера (до 10 см), а во-вторых, его можно поправлять на сковороде, добавлять кляр, заглаживая, пока он не успел зажариться и затвердеть.



Салаты



Салаты имеют более чем двухтысячелетнюю историю. Родом они из Древнего Рима, но тогда представляли собой блю-



да только из сырых зеленых листовых овощей и огородных трав. Приправлять салаты полагалось медом, перцем, солью и уксусом.

В средние века французы с удовольствием питались салатом из зеленого лука, перьев чеснока, мяты и листьев петрушки. Такой салат хорошо сочетался с мясом. Затем опять-таки французы ввели в состав салата латук — листья без вкуса. Именно в таком составе салат получил название «французский», а растение получило название «салат» — благодаря блюду, которое из него готовилось. Французский салат — блюдо нежное, можно даже сказать, слишком нейтральное, поэтому для праздника вкуса потребовалась пикантная заправка из соли, перца и сухого вина (винного уксуса) либо лимонного сока с оливковым маслом и приправами.

В конце XVIII века в салат стали добавлять капусту, огурцы, спаржу, артишоки, а на рубеже XVIII и XIX веков — корнеплоды. Заправки для салатов стали усложняться. Когда в роли ингредиентов для салатов стали выступать рыба, мясо и яйца, они превратились в самостоятельные блюда.

Салат — очень удобное блюдо в связи с быстротой приготовления и отсутствием необходимости подогревания: нарезал что под руку подвернулось, залил сметаной, майонезом, растительным маслом или соусом — и готово. Мы называем салатом любую съедобную смесь, нарезанную на скорую руку и залитую какой-нибудь заправкой. Словарь объясняет понятие «салат» как блюдо из мелко накрошенных овощей, мяса, рыбы, яиц, грибов, фруктов в холодном виде. То есть две особенности этого блюда — измельчение ингредиентов и температура.

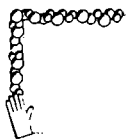
В салатах можно использовать практически все пищевые продукты и их сочетания. Главное — совместимость продуктов по вкусу. Тенденции современной кулинарии: салат готовят из целых овощей или крупно нарезанных, чтобы он был сочным. Учитывается цвет овощей, чтобы блюдо было аппетитным. Салат должен быть прост в приготовлении и заправлен чем-нибудь легким (лимоном, оливковым маслом, винным уксусом).

Зеленые салаты следует посолить перед подачей на стол, а вот салаты из нежных овощей и пряной зелени вообще не со-

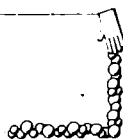


лят, а заправляют лимонным соком и чуть перчат. Это объясняется тем, что от соли зелень быстро теряет сок и вкус. Внимательно выбирайте соответствующую заправку. Неподходящей заправкой можно испортить даже хороший салат, поэтому не забывайте сначала поэкспериментировать с заправкой, а потом заправлять весь салат.

Когда придумываете и заправляете салат, обратите внимание, не повторяет ли он по составу другие блюда на столе и не противоречит ли им. Например, борщ и капустный салат лучше не подавать одновременно, равно как и овощной салат и молочный суп. К жирным мясным блюдам хорошо подойдут салаты, содержащие пряности и зелень. Салаты, «сопровождающие» второе блюдо, должны состоять из зелени, чтобы вызвать аппетит, а не насытить. К рыбе подойдет салат из мягких отварных овощей с острой заправкой.



Вкусные гобабки



ПРИПРАВЫ

Основное отличие приправ от пряностей состоит в том, что приправы можно есть как самостоятельное блюдо, например намазав на хлеб (сметана, майонез, кетчуп и т. д.). Благодаря приправам блюдо становится более вкусным, питательным и легче усваивается.

Никогда не разводите приправы водой. Если в этом есть необходимость, молочные приправы разбавляют сывороткой, а растительные — яблочным или сливовым соками.

Кисло-молочные приправы, например сметану, кефир и др., используют в блюдах из теста и овощей.

© Кисло-растительные приправы (томат, барбарис, гранат и др.) и кисло-сладко-растительные приправы (айва, кетчуп) составят отличную компанию мясным блюдам.



◎ Солено-растительные приправы (каперсы, маслины) хороши применительно к рыбным блюдам.

ПРЯНОСТИ

Пряности используются для придания блюду ароматического оттенка и усиления вкуса. Пряности также можно использовать для нейтрализации постороннего запаха, придания нового аромата блюду, а также усиления природного аромата и вкуса продукта.

Применяются в очень малых количествах, обязательно в самом конце приготовления, либо после снятия с огня или за 5 мин до готовности блюда. Использовать пряности надо осторожно, потому что ошибки в их применении исправлению не подлежат.

Для овладения наукой использования пряностей необходимо знать их свойства, традиции применения в национальных кухнях. Пряности не следует вторично подогревать и долго оставлять в составе блюд. Например, блюда, приготовленные с пряностями, нужно съесть сразу, поскольку на следующий день они будут невкусные.

Бasilik можно заготовить впрок, высушив стебли и листья в тени при комнатной температуре, и хранить в холодильнике в целлофановом пакете. Сухой базилик хранят в стеклянной посуде. Это изысканная приправа к мясным и рыбным блюдам, супам, салатам, холодным блюдам и др.

Гвоздика широко распространена в восточной кухне. Обладает замечательным свойством не только ароматизировать блюда, но и продолжительное время сохранять их свежими. Гвоздику используют для приготовления маринадов: грибных, мясных, овощных, рыбных, фруктовых. А вот в горячие блюда ее добавляют редко из-за горьковатого вкуса в случае передозировки.

Имбирь — родом из Индии. В кулинарии его применяют при консервировании мяса и рыбы, приготовлении ухи, супов, жареной птицы и грибов, даже кофе и печенья. В тесто имбирь следует добавлять при замешивании, а в горячие блю-



да — за 20 мин до готовности. Имбирь великолепно лечит большинство кожных и аллергических заболеваний, бронхиальную астму, нарушение мозгового кровообращения, восстанавливает иммунитет, повышает психическую стойкость в стрессовых ситуациях, устраняет спазмы в кишечнике, активизирует пищеварение. Например, имбирный чай прекрасно восстанавливает силы при физической и психической усталости, лечит простудные и легочные заболевания, приводит в норму деятельность щитовидной железы. Считается, что имбирь придает способность противостоять трудностям, улучшает память, помогает пребывать в бодром состоянии весь день, развивает целеустремленность.

Иссоп, уроженец Ближнего Востока, — одно из растений, упомянутых в Ветхом Завете. В старину использовали его высушенные веточки для дезинфекции ран, помещений, где находился инфекционный больной, пили чай из иссопа при простуде. В кулинарии же иссоп используется как приправа для салатов и мясных блюд, при солении маслин, огурцов, помидоров, изготовлении ликеров. Не переусердствуйте, используя его, поскольку он обладает сильным пряным вкусом.

Каламинта в кулинарии широко используется для приготовления тонизирующих и освежающих напитков.

Кардамон, удивительное растение, произрастает в Кардамонских лесах на юге Индии. Он был одной из приправ, прославивших Индию. Плоды кардамона осторожно собирают в недозрелом виде и не отделяют от коробочек, чтобы не улетучилось эфирное масло. Кардамон освежает ротовую полость, стимулирует пищеварение, хорош при лечении ишемической болезни сердца, снимает болевой синдром при сердечно-сосудистой патологии, приводит в норму кровоснабжение в сосудистой стенке, снижает активность щитовидной железы при повышении ее функции, обладает отхаркивающим и спазмолитическим действием при бронхитах. В кулинарии кардамон добавляют в изделия из теста, рыбы, риса, фарша, маринады; он является обязательным ингредиентом кофе по-бедуински. Эта приправа не теряет аромата даже при длительном нагревании, однако не перестарайтесь с количеством. В суп и кисель следует класть целые зернышки, а в выпечку, соусы,



фарш, кофе — молотые. На 1 кг фарша или теста достаточно одной коробочки кардамона. Считается, что кардамон помогает выработать смирение, способствует общению с неприятными людьми, предупреждает ссоры.

Кинза широко применяется в странах Средиземноморья, Индии, Китае. Зелень этого растения называется кинза, а семена — **кориандр**. Свежей рубленой зеленью кинзы посыпают салаты, супы, жареное мясо перед подачей на стол. Семена кориандра используются при тушении мяса, мариновании рыбы и овощей, засолке огурцов и капусты. Масло кориандрового семени помогает усваивать крахмальную пищу и корнеплоды. Кориандр — сильный стимулятор иммунной системы организма, благотворно влияет при лечении доброкачественных и злокачественных опухолей, помогает легче преодолевать психологические нагрузки.

Корица применяется в кондитерских изделиях, мороженом, фруктовых супах и салатах, ее добавляют к кофе. Хороша она и как добавка к мясу, птице и рыбе, уместна в маринадах. Добавлять ее в блюдо следует за 10–15 мин до готовности.

Кресс-салат напоминает петрушку, но с более тонкими кудрявыми листьями. По вкусу листья кресс-салата похожи на слабую горчицу или редьку. Употребляют эту пряность в пищу только в свежем виде, без кулинарной обработки, да и заготовке впрок кресс-салат не подлежит. Хранить его можно в холодильнике в целлофановом пакете и съесть максимум за четыре дня.

Семена **аниса**, собранные незрелыми, используют в качестве пряности. Эта пряность обладает уникальным свойством нейтрализовывать любой неприятный специфический запах. На Востоке принято жевать анис после еды для устранения неприятного запаха изо рта. В жару блюда, содержащие анис, долго не портятся.

Кунжут — тот самый загадочный симсим, открывший вход в пещеру с сокровищами Али-бабе и 40 разбойникам. Родом он из стран Арабского Востока. В пищу охотно употребляют семена кунжута и выжатое из них масло. Восточная кулинария рекомендует посыпать семенами кунжута изделия из теста, запеканки, мясные пироги.



Куркума — один из богатых даров Индии, именно в таком качестве она и была представлена воинам Александра Македонского. Там выращивают ее лучшие сорта. Оранжево-желтый горький порошок изготавливают из корней растения. Кулинары добавляют его в супы, мясные, рыбные, овощные блюда для придания пряного запаха и окрашивания в желтоватый цвет. Куркума хороша при полиартритах, остеохондрозе, нарушениях иммунитета, заболеваниях печени, почек, восстанавливает силы при мышечной слабости, помогает при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете, очищает кровь и обладает мочегонным действием. Считается, что куркума развивает в человеке умение трезво оценивать ситуацию, способность сохранять спокойствие в решении проблем, дает силы для разработки и воплощения долгосрочных и глобальных планов, освобождает от суетливости.

Лавровый лист знаком очень многим, без него не обходится консервирование рыбы, грибов, овощей, варка мяса, засолка сельди, квашение и приготовление солений. Согласно легенде, древнегреческий бог Аполлон безответно влюбился в красавицу Дафну и преследовал ее. Девушка обратилась за помощью к Зевсу, и тот превратил ее в деревце лавр. Закладывается лавровый лист в горячие блюда за 20–25 мин до готовности, а когда блюдо готово, лист нужно вынуть. Хранить лавровый лист рекомендуется в закрытой упаковке в сухом месте.

Лук — самая распространенная пряность. Он придает блюдам приятные вкус и аромат. Без него невозможно приготовить ни одно блюдо, не считая сладких.

Согласно древнегреческой легенде владыка подземного царства Плутон влюбился в нимфу Менту. Ревнивая жена Плутона Прозерпина превратила нимфу в невзрачную травку **мяту**. Плутон не смог расколдовать любимую и тогда придал растению прекрасный запах. Листья мяты можно высушить, измельчить и применять по назначению. Например, мята перечная применяется для отдушки кондитерских изделий и в медицине. А вот мята лавандовая используется в качестве приправы, поскольку обладает мягкими вкусом и запахом, почти не содержит горечи. Листья мяты используют для при-



готовления напитков, салатов, рыбы, мяса, овощей, супов из кислого молока и блюд из бобовых культур.

Майоран в Древнем Египте служил символом восхищения, любви в частности и сильных эмоций в целом. Например, объекту восхищения вручали букет из стеблей майорана. В средние века в Европе считалось неприличным подать на стол для гостей блюда, не приправленные майораном. Майоран добавляют в мясной фарш, им посыпают грибные, томатные, гороховые супы, жаркое, омлеты, жареные грибы, соусы. Заваренный как чай, майоран — замечательный освежающий напиток, прекрасно успокаивающий нервную систему.

Миндаль согласно легенде входил в число тех подарков, которые праотец Яков передал через своих детей сыну Иосифу в Египет. Еще Авиценна рекомендовал миндаль для отбеливания и очищения лица. Рамбам считал миндаль хорошим средством, препятствующим опьянению. Он бывает сладкий и горький и различается по своим свойствам. Горький содержит ядовитую синильную кислоту, которая разлагается на безопасные компоненты при нагревании. Поэтому горький миндаль применяют исключительно после тепловой обработки. Способен отбить у блюда пригорелый привкус, улучшает вкус рыбных блюд, хорош в салатах. Сладкий миндаль синильную кислоту не содержит, безопасен в любом виде. Распространен в кондитерских изделиях, блюдах из риса (при этом блюдо следует прикрыть плотной тканью и поддержать на маленьком огне 30 мин, чтобы миндаль распарился).

Когда понюхаешь **орегано** (душица), хочется улыбаться, на душе становится спокойно и радостно. Орегано означает «горная отрада». Выращивают его на плантациях, собирают в конце весны верхнюю часть растения и сушат. В свежем виде употребляют редко из-за очень сильного запаха. Это прекрасная тонкая приправа к мясу, курице-гриль, жареной рыбе, блюдам из грибов, сыра, к томатному соусу, спагетти, яичнице. Замечено, что блюдо с орегано дольше остается свежим. Орегано можно сочетать с базиликом, а также черным и красным перцем.

Перец — тоже желанный гость на кухне. Английский перец (ямайский, пимент, ормуш) был ввезен в Европу Христофором Колумбом в одну из первых экспедиций в Новый Свет.



В кулинарии используется для приготовления соусов, приправ к мясным и рыбным блюдам, маринадов для фруктов, овощей и грибов, а также овощных салатов и др. Закладывать его в блюдо следует за полчаса до готовности. Английский перец прекрасно сочетается с луком, красным вином, миндалем, хреном.

Красный перец (паприка, чили, кайен) тоже попал в Европу из Америки. Стручки красного перца археологи находили еще в пирамидах индейцев. Область применения красного перца широка: соусы, колбасы, фарш, рис, даже сыр. Красный перец добавляют за 5–10 мин до готовности. Прекрасно сочетается с чесноком, лавровым листом, базиликом, кориандром, укропом, петрушкой, луком.

А вот **черный перец** — универсальная пряность — причина открытия Америки и появления красного перца. Именно за ним и прочими пряностями снаряжал экспедицию Христофор Колумб. Готовится эта пряность из незрелых плодов путем высушивания их на солнце. Спелые плоды дают так называемый белый перец. Черный перец применяют в рыбных, мясных, овощных, грибных блюдах, а также салатах, маринадах и т. д.

Петрушку древние греки выращивали специально для того, чтобы вплетать в венки для героев, а в пищу ее не употребляли. Петрушка на столе древних римлян означала, что в дом приглашены очень важные гости. Мы привыкли в пищу использовать корни, стебли и семена петрушки — добавляем в мясные и рыбные блюда, супы, салаты, соусы, подливки, сыры, творог, соленья.

Свежие и сушеные листья **розмарина** используются в качестве отдушки в блюдах из мяса и птицы, придавая им изысканный аромат. Можно добавлять и в супы (куриные, мясные, овощные), при запекании рыбы, в блюда из цветной капусты и других овощей. Закладывать розмарин следует в середине варки и через 8–10 мин вынуть. Будьте осторожны с количеством, а то блюдо будет горчить. Розмарин отлично сочетается с петрушкой и никогда не употребляется с лавровым листом.

Сельдерей был известен еще древним египтянам. В Древнем Риме его использовали как пряность и как лекарство.



Сейчас в кулинарии используют все части растения и в свежем, и в сушеном виде — добавляют в супы и салаты, смешивая с поваренной солью, посыпают бутерброды с маслом или сыром. Листья сельдерея можно класть в супы, а также блюда из мяса, рыбы, помидоров и картофеля. Отварной сельдерей хорошо подчеркнет вкус картофеля, фасоли, свеклы. Семена сельдерея часто добавляют в соусы, супы, а также рыбные и мясные блюда.

Тархун (эстрагон) собственным названием обязан причудливой форме своих корней, напоминающих маленького дракона. По-французски — «эсдрагон», что и переводится как «маленький дракон». Имеет сильный запах, напоминающий анис. В кулинарии используются стебли и листья тархуна для солений. Свежие же листья добавляют к блюдам из рыбы, овощам, салатам, соусам, сыру и кислому молоку. Обратите внимание на следующие тонкости. В горячие блюда следует добавлять тархун за 1–2 мин до готовности, а в холодные — непосредственно перед подачей на стол. Мясо и птицу неплохо бы натереть тархуном перед приготовлением. Сушеные листья тархуна хозяйки с удовольствием добавляют в борщ, уху, суп — за 3–5 мин до готовности. Если положить стебли и листья тархуна в уксус, он станет ароматным.

Душистый **тимьян** древние греки сжигали перед изображениями богов. В древности в Иудее его использовали для дезинфекции жилищ. Во многих странах Средиземноморья свойство тимьяна обеззараживать воздух в помещениях находит применение и в наши дни. В кулинарии в качестве пряности используются высушенные, реже свежие, верхушки стеблей с бутонами, цветками и листьями. Тимьян отлично сочетается с укропом. Его добавляют в мясо, салаты, картофель, иногда в соусы, супы, блюда из яиц и макарон.

Укроп во времена средневековья в Европе считали не только пряным, но и декоративным растением. Бытовало мнение, что вдыхание аромата укропа способствует прояснению разума. В кулинарии применяют свежий и сушеный укроп. Укроп сочетается со всеми овощами, сырами и творогом. Свежие листья хорошо добавлять в супы, соусы, овощные салаты, мясные, рыбные, молочные, грибные блюда, квашеную капусту, соле-



ные огурцы и помидоры, маринованный лук и др. Сухой молотый укроп добавляют в соусы, супы, жаркое, рагу.

Фенхель напоминает по внешнему виду укроп, но у фенхеля более пряный сладковатый запах с оттенком аниса. Когда древние греки одержали победу над персами, они обратили внимание на сладко пахнущую траву, что росла у поля боя. Ее стали культивировать в Греции в качестве символа победы, а также употреблять в пищу для повышения выносливости. Корни и листья фенхеля используются в салатах, добавляются к рыбе и говядине. Семена придают пикантный вкус и аромат рыбным и овощным супам, маринадам для овощей, квашеной капусте и соленым огурцам. Стебли фенхеля в бланшированном виде вполне могут быть гарниром. Фенхель улучшает пищеварение, стимулирует приток грудного молока кормящих матерей, оказывает на организм благотворное влияние при гастритах, язвах желудка и прочих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, улучшает зрение при близорукости, снижает повышенное артериальное давление, обладает отхаркивающим действием. Считается, что фенхель помогает существовать в тяжелой обстановке, делает характер гибким, менее раздражительным, спокойным.

Хрен, уроженец Западной Азии, — самая острая из жгучих специй, является составной частью практически любой национальной кухни. В кулинарии используются в основном корни хрена. Причем свежий натертый корень употребляют как приправу, молодые листочки добавляются в салаты, супы, соленья и т. д.

Стебли, листья и цветки **чабреца** используют в народной медицине и в кулинарии, добавляя в мясные, рыбные, овощные супы, салаты из овощей и картофеля, фарш и жареное мясо. Чабрец в смеси с мукой — отличный вариант для панировки рыбы. Очень популярен чабрец с мягкими белыми сырами наподобие брынзы.

Чеснок — важная персона, если речь идет о медицине (перечень болезней, излеченных с помощью чеснока, довольно обширен) и правильном питании. Использовался в кулинарии персов, римлян, арабов, не обделен вниманием французов и испанцев.



Чеснок не нужно долго прогревать, а закладывать его следует в момент выключения огня плюс-минус 2 мин. Если положить его раньше, то он растворится, а если добавлять в остывшее блюдо — перекроет все остальные продукты. Исключением являются блюда, в рецептуре которых чеснок — главный персонаж. В салаты лучше добавлять зеленый и молодой чеснок.

Чтобы получить 1 кг сухого **шафрана**, нужно обработать более 100 000 растений. Это растение в диком виде в наше время не встречается, оно капризно, поэтому его возделывают на специальных плантациях, собирают вручную в сухую погоду едва распустившиеся цветки, с 10 до 11 часов утра. Затем из цветков выщипывают рыльца, которые и являются пряностью, и высушивают их в течение 30 мин при комнатной температуре.

Шафран считается королем пряностей и в прямом, и в переносном смысле. Он и в средние века стоил в 15 раз дороже, чем красный перец, и сегодня остается одной из самых дорогих пряностей. Минимальное количество шафрана, добавленное к пище, придает ей золотистый цвет, усиливает ее природный аромат и делает пикантным вкус. Потребление шафрана не должно превышать 1,5 г на человека в год. Поэтому шафран следует сначала растворить в спирте или воде, потом полученную настойку разбавить водой и ввести в блюдо за 5 мин до готовности, а в тесто — при замешивании. Как правило, шафран не используют в сочетании с другими пряностями, исключение могут составить красный перец и чеснок.

СОЛЬ

Соль — самая распространенная приправа. Правильно посолить блюдо, тем более состоящее из продуктов различного происхождения (животного, растительного), — не такое уж легкое дело, как может показаться на первый взгляд. Степень солености — дело индивидуальное, одно и то же блюдо одному человеку кажется недосоленным, а другому — пересоленным. В традиционных кухнях Ближнего Востока и Закавказья нормальным считается повышенное содержание соли, а в



Германии и Прибалтике пища нам может показаться даже пресной.

◎ Большинство блюд следует солить в конце приготовления, так как на этом этапе объем блюда больше не изменится, лишняя жидкость не выкипит, а приготавливаемые продукты впитают соль равномерно.

◎ Только в двух случаях солить нужно в начале варки: при приготовлении ухи и отварной рыбы (до закладки рыбы, овощей и пряностей); при отваривании мучных продуктов, например вермишели, пельменей и др.

◎ В два раза круче нужно солить начинку для всяческих пирожков и фарш для фаршированных овощей, так как часть соли уйдет в пресное тесто, овощи либо просто растворятся в воде, в которой готовится блюдо.

◎ Только после приготовления следует солить бобы, фасоль, горох, чечевицу и другие бобовые, так как если сделать это в начале приготовления, то они будут вариться очень долго.

◎ И отварную, и жареную рыбу нужно солить обильно.

◎ Нежная консистенция рыбной мякоти приводит к тому, что соль проникает во всю толщу рыбы или филе, а потому исправить ситуацию при пересоле довольно трудно. Можно добавить пресный мучной соус, несоленое картофельное пюре или сметану с обилием пряных трав, например укропа, петрушки, лука и протушить их немного вместе с пересоленной рыбой.

◎ А вот мясо не всегда нужно солить, поскольку оно само по себе содержит разные соли. Зачастую достаточно добавить пряности, чтобы подчеркнуть его вкус.

◎ Если мясо пересолено, добавьте немного пресного мучного или масляного соуса, который оттянет соль на себя. Быстрый эффект объясняется тем, что мясо, будучи плотным, захватывает соль только периферией куска.

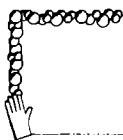
◎ Пересол овощей исправлению практически не подлежит. Овощи рекомендуется солить сильнее, чем мясо, и слабее, чем рыбу.

◎ В слегка пересоленное картофельное пюре можно добавить немного муки, жиров, сметаны или яичный белок.

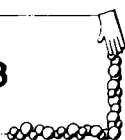
◎ Пересоленные корнеплоды спасают, размяв их в пюре и добавив такое же количество пюре из совершенно несоленых овощей.



- ◎ Пересоленные грибы можно попытаться спасти, добавив немного подкисленной лимоном воды.
- ◎ Если грибы все еще слишком соленые, попробуйте добавить муку, рис, картофельное пюре, сметану или лук.
- ◎ Пересоленные грибы можно смешать с совсем несолеными — тогда они равномерно перемешаются и будут вполне съедобными.
- ◎ Когда пробуете суп на соль, не зачерпывайте его с верхним жировым слоем, а всегда зачерпывайте для пробы из середины кастрюли. Жир предохраняет органы вкуса от попадания на них соли, поэтому вы не получите реального представления о ее количестве в супе.
- ◎ Спасти пересоленный суп можно, добавив в него рис или картофель. Придет на помощь и мука, однако в этом случае суп придется осветлить с помощью взбитого яичного белка или мясного фарша, после чего процедить.



Правила хранения продуктов



Пищевое отравление — этот диагноз сейчас нередок. Чем теплее на улице, тем больше пациентов в больничных палатах инфекционных отделений. Какие продукты сегодня таят в себе угрозу и как себя обезопасить? По словам медиков, если бы люди были внимательнее, плачевных последствий можно было избежать. Причина, по которой горожане становятся пациентами больниц, — летняя торговля продуктами «где и как попало», а также неправильные условия их хранения.

МЯСО

Один из самых опасных продуктов, особенно летом, — мясо. Как определить его свежесть? Понюхать, посмотреть,



пощупать — вот и все способы. Но инфекционисты и ветврачи сходятся во мнении, что определить свежесть мяса по внешнему виду сложно. Зачастую продавцы прилагают массу усилий, чтобы это стало практически невозможно.

Ветврачи на рынках уверяют, что только после профессиональной экспертизы можно говорить о качестве продукта. В специальных лабораториях мясо режут, варят, рассматривают в микроскоп.

Однако качество мяса все-таки можно определить самостоятельно. Свежий продукт должен иметь бледно-розовый или бледно-красный цвет. У мяса сомнительной свежести поверхность слегка липкая, потемневшая, мышцы на разрезе темно-красного цвета. О свежести мяса можно сделать вывод, надавив на него пальцем: если образовавшаяся ямка быстро выравнивается, значит, оно свежее.

Мясо не должно иметь бледно-алый или насыщенно-красный цвет: в первом случае можно говорить о бодезни животного, а во втором — о неквалифицированном убое, что снижает качество мяса из-за большого количества крови, сохранившейся в волокнах. Свежее мясо должно иметь лишь слабо уловимый запах либо не иметь никакого. Для определения свежести мяса по запаху рекомендуется разрезать кусок поперек волокон и промыть его теплой водой (недоброкачественный продукт будет отличаться резким гнилостным запахом).

Если вы хотите перестраховаться и решительно настроены докопаться до истины в вопросе свежести мяса, проведите следующий несложный эксперимент. Свежее мясо отличается явной кислотной реакцией. А под влиянием бактерий, способствующих его порче, эта реакция становится щелочной. Значит, для эксперимента понадобятся две лакмусовые бумажки (красная и синяя). Возьмите подозрительное мясо, промойте его в холодной воде. Затем следует вырезать изнутри небольшую часть и приложить к ней две полоски упомянутой выше лакмусовой бумажки. Если красная полоска не изменит своего цвета, а синяя — наоборот, значит, мясо свежее. Если в окраске полосок не произойдет никакой явной перемены, значит, мясо не первой свежести. А если синяя полос-



ка сохранит свой цвет, а красная окрасится в синий, то это мясо порченное, даже если на вид оно кажется доброкачественным. Кстати, хорошее мясо не должно слишком сморщиваться и терять в весе в процессе приготовления, а его поверхность должна оставаться сухой около суток.

Домашние хозяйки иногда покупают мороженое мясо. Такое мясо перед приготовлением нужно только обмыть, а оттаять полностью оно должно уже при варке или жаренье, но не раньше. Имейте в виду, что чем жирнее мясо, тем оно скорее портится. Оттаявшее мясо скорее портится, чем свежее, потому что вытекающая из его волокон оттаявшая вода освобождает пути для проникновения воздуха, несущего гнилостные бактерии.

Не покупайте мороженое, но уже оттаявшее мясо. Определить его можно так: при надавливании палец углубляется в мясо, как в тесто, и оставляет после себя ямку, не выравнивающуюся саму собой, как в случае со свежим.

Как следует хранить мясо и изделия из него, чтобы они долго не утратили свежесть? Чтобы сберечь мясо при отсутствии холодильника свежим даже в летнюю жару в течение недели, можно поступить следующим образом.

◎ В теплое время мясо можно сохранить до 10 дней, если завернуть его в полотно, пропитанное раствором салициловой кислоты (1 ч. ложка на 0,5 л воды).

◎ Заверните мясо в полотно, обильно пропитанное крепким раствором уксуса. Перед употреблением обязательно промойте его в холодной воде. Можно поступить и так: нарежьте мясо небольшими кусками, положите их в эмалированную кастрюлю, хорошенько сбрызните уксусом и закройте перевернутой фарфоровой тарелкой, плотно прилегающей к стенкам кастрюли.

◎ Можно хранить мясо в безвредном растворе буры (0,5–1 фунт буры на ведро кипяченой воды). Перед употреблением обязательно тщательно промыть мясо проточной водой.

◎ Крапива поможет сохранить мясо в свежем виде 3–4 дня, если ею обложить его куски.

◎ Полукопченые и домашние колбасы можно сохранить до 3 месяцев, если уложить их в банку и залить горячим жи-



ром. Когда колбасы остынут, надо вынести их в темное холодное помещение.

☉ Копченые колбасы, окорока, грудинку, корейку хранят подвешенными в сухом холодном помещении при температуре 4–8 °С. Чтобы предохранить копчености от мух, обсыпьте продукты молотым черным горьким перцем и поместите в мешочек из ткани. Хранить следует так же.

☉ Если необходимо сохранить слегка проваренное мясо, поступите так: погрузите мясо в кипящую сильно соленую воду на 3 мин (для старых сортов мяса) или на 1 мин (для молодых сортов). Затем поместите мясо в кастрюлю, утрамбуйте и залейте подсолнечным маслом.

☉ Мясо можно погрузить в растопленный говяжий жир, который, застывая, предохраняет его от порчи.

☉ Тщательно натрите мясо разрезанным лимоном, затем храните в открытом, хорошо проветриваемом месте.

☉ Перед закладкой на хранение изделия из мяса подсушивают путем проветривания. Кстати, птица и изделия из нее хранятся аналогично.

☉ Можно завернуть мясо в пергаментную бумагу, потом в полотно, намоченное в холодной соленой воде. Время от времени полотно нужно смачивать. Таким же способом можно сохранять молотое мясо.

Если мясо пролежало в вашем холодильнике продолжительное время и, образно выражаясь, нуждается в «реанимации», с ним можно поступить следующим образом.

☉ Испортившееся мясо следует тщательно натереть порошком салициловой кислоты, затем оставить примерно на 6 ч, после чего промыть под проточной водой.

☉ Мясо следует нарезать кусками, промыть проточной водой, положить в кастрюлю, залить водой и положить на дно 20 г древесного угля или около 3 г порошка (можно таблеток) активированного угля. Его надо оставить на 3 ч, а затем промыть проточной водой.

☉ Испортившееся мясо нужно вымачивать 3 ч в холодной воде, затем столько же в холодном молоке. После этого кастрюлю с мясом, залитым молоком, поставьте на огонь и доведите молоко до кипения. Мясо готово к употреблению.



РЫБА

Белковые молекулы, которые составляют мышечную ткань рыбы, по сравнению с белками животного происхождения менее спирализованы, а потому они легче усваиваются организмом под воздействием пищеварительных ферментов. Однако они так же легко портятся под действием факторов внешней среды. Итак, хранить рыбу можно следующим образом.

◎ Если вы храните свежую рыбу, как можно раньше удалите внутренности и жабры, а также тщательно отмойте ее от крови.

◎ Чтобы сохранить рыбу живой до 5 дней, положите за жабры мякиш белого хлеба, размоченный в спирте или сухом вине.

◎ Рыба останется свежей до двух недель, если ее натереть порошком салициловой кислоты и завернуть в бумагу. Перед употреблением обязательно тщательно ее промойте.

◎ Можно поступить так: разрежьте свежую рыбу вдоль, очистите от внутренностей, затем внутрь положите сахарный песок (1 ст. ложка на 1 кг рыбы), подвесьте в вертикальном положении и оставьте примерно на 4 ч, чтобы постепенно тающий сахар мог впитаться во всю рыбу.

«Реанимация» испортившейся рыбы производится такими же способами, как и мяса (см. раздел «Мясо»).

Если вы вознамерились самостоятельно сушить ставриду, тарань, воблу, скумбрию, вам помогут следующие рекомендации.

◎ Ту рыбу, которую отобрали для сушки, следует выпотрошить, освободить от внутренностей через жаберные крышки и не разрезая брюшка. После этого ее следует промыть, засолить и уложить в подходящую посуду. Следующий этап — заливание рассолом и выдерживание в течение суток. Выдержанную рыбу следует промыть чистой проточной водой, потом подпетлять попарно (пропуская толстую нитку через хвост) и подвесить для сушки. Сушат рыбу в течение 6 суток.

Готовую рыбу снимают и сохраняют в подвешенном состоянии в холодном вентилируемом месте.



Почти все виды рыбы можно мариновать, причем как свежую, так и соленую рыбу. Воспользуйтесь такими советами.

☉ Прежде чем замариновать свежую рыбу, посолите ее так, чтобы она приобрела обычный соленый вкус и годилась в еду. А соленую рыбу сначала вымачивают, а потом маринуют. Предназначенную для маринования рыбу можно также отварить.

☉ Чаще всего используют свежую и малосоленную рыбу, поскольку в маринаде она значительно вкуснее.

☉ Маринад для рыбы готовится из расчета 60 г сахара, щепотка гвоздики, душистого перца, черного перца, кориандра, 100 г уксуса и 40 г соли на 5 л воды. Завяжите пряности в ткань, опустите в воду и прокипятите в течение 30 мин.

☉ В готовый охлажденный маринад помещают рыбу, выдерживают ее в течение 4 ч, после чего вынимают, отцеживают и укладывают в банки. Каждый раз по собственному вкусу рыбу можно посыпать молотыми пряностями, например душистым или черным перцем, корицей, имбирем и т. д. Для пикантности вкуса можно положить небольшое количество лаврового листа.

☉ Уложенную в банки маринованную рыбу следует сохранять в холодном темном месте.

Копченая рыба — стойкий продукт. Для копчения используют как крупную, так и мелкую рыбу, причем крупную пластуют, а мелкую — сушат и коптят целиком. Предпочтение обычно отдается более жирной рыбе.

☉ Предназначенную для копчения рыбу засолите сухим посолом (точно так, как готовите соленую рыбу), потом вымочите ее для снижения содержания соли до нормального и отцедите воду. Далее подпетляйте рыбу на прутья, которые устанавливаются в коптильне, и коптите от 5 ч до 2 суток при температуре 25–35 °С, в зависимости от величины, толщины, жирности, вида рыбы и пр.

СЫР

Сыр принадлежит к древнейшим натуральным продуктам, произведенным человеком. Его ценили во все времена —



и как продукт на каждый день, и как элемент изысканной трапезы.

Сыр — полноценный питательный продукт, готовый к употреблению, который необходим для сбалансированного питания в любом возрасте, полезный и вкусный, сочетающий в себе массу ценных качеств. Чтобы по-настоящему оценить все его качества, а тем более богатство и разнообразие вкусовой гаммы, нужно знать и соблюдать правила хранения и употребления сыров. Это не просто закуска или компонент, который широко используется при приготовлении различных блюд. Сыр может быть замечательным десертом, выступать в качестве отдельного блюда, которое оформляется и подается в виде сырной тарелки (сырной доски). Нарезанный и оформленный по правилам сыр станет настоящим украшением вашего стола и принесет истинное наслаждение, особенно в сочетании с правильно подобранными винами и другими напитками. Давайте выясним, как правильно хранить сыр, и усвоим прочие сырные премудрости.

© Сыр — живой продукт, постоянно находящийся в процессе развития, поэтому при его хранении должны соблюдаться определенные условия. При плохом хранении процесс созревания ускоряется, развитие сыра происходит неправильно, вследствие чего он может высохнуть, потерять внешний вид и вообще стать непригодным к употреблению.

© У сыра есть два главных врага: высыхание и значительные колебания температуры. Слишком низкая температура хранения убивает сыр (например, если сыр заморозить, при оттаивании он будет крошиться), а слишком высокая — его структуру. Аналогичным образом плохо влияет на сыр и влажность: высокая — вызывает порчу, низкая — высушивает.

© Идеальный вариант — использовать купленный сыр сразу же. Однако если этого не произошло, заверните его в полиэтиленовый пакет или положите в пластмассовую, стеклянную или керамическую сырницу с крышкой. Можно также заворачивать сыр в пергамент. Если оставить сыр в бумаге, то даже при низкой температуре он быстро черствеет и засыхает. Исключение — сыры, сделанные из козьего молока. Их не заворачивают, чтобы не нарушить специфический процесс созревания.



◎ Не кладите сыр в герметично закрывающуюся посуду, так как в этом случае будет нарушен естественный процесс его созревания.

◎ Лучшее место для сыра в холодильнике — лоток для фруктов, расположенный внизу (оптимальная температура его хранения от +5 °С до +8 °С).

◎ Идеальным местом для хранения сыра являются деревянные стеллажи в прохладном погребе с хорошей вентиляцией (влажность поддерживается на уровне 85–95 %, температура 10 °С). Некоторые современные холодильники оборудованы даже специальным отделением (погребок). Вашему сыру там будет лучше всего.

◎ Если сыр не завернуть, его довольно резкий и насыщенный запах будут активно впитывать другие продукты, хранящиеся в холодильнике. Да и сам сыр легко впитывает посторонние запахи.

◎ При хранении сыра без холодильника заверните его в смоченную слегка соленой водой льняную салфетку и держите в укрытом от прямых солнечных лучей месте.

◎ В домашних условиях твердые сыры можно хранить 7–10 дней, при этом надо следить, чтобы не появилась плесень.

◎ Мягкие сыры хранят не более 3 дней: они быстро стареют.

◎ Плавленые сыры в открытой упаковке можно хранить не более 2 дней, иначе они сохнут и теряют свои качества. Плавленые сыры, имеющие длительный срок хранения, могут храниться и вне холодильника, так как в процессе изготовления они подвергаются дополнительной тепловой обработке, которая предотвращает дальнейшее развитие продукта.

◎ Рассольные сыры желательно хранить в приготовленном на воде, а еще лучше на сыворотке, некрепком рассоле. Перед употреблением такие сыры и брынзу не рекомендуется заливать кипятком, так как теряется часть жира, свертывается белок и понижается питательная ценность сыров. Понизить соленость сыров можно, нарезав их небольшими кусками и положив в кипяченую воду или молоко комнатной температуры на 12 ч.

◎ Сыры с плесневой корочкой нарезаются таким образом, чтобы один кусочек был небольшим и имел корочку не толь-



ко сверху и снизу, но и с боку. Это могут быть, например, треугольные сегменты от центра.

◎ Твердые сыры типа пармезана принято не нарезать, а ломать на кусочки — для этого существуют специальные ножи. Свежие сыры либо намазываются на хлеб, либо нарезаются кругами.

◎ Сыр правильно нарезать не тонкими пластинками, а небольшими квадратными кубиками или ломтиками.

◎ Чтобы полностью насладиться истинным вкусом сыра, выньте его из холодильника примерно за час до подачи на стол — в этом случае он обретет свой истинную консистенцию и запах.

ОВОЩИ

◎ Хранение овощей, как, впрочем, фруктов и зелени, не должно происходить ни на свету, ни на открытом воздухе, так как на свету они начинают активно дышать, продолжаются биологические процессы, ускоряющие старение и ухудшающие вкус. Вследствие этого срок хранения сокращается в два-три раза. В холодильнике дары природы находят все условия сохраниться, а то, чему не хватило там места, держите в темном углу упакованным в стеклянные банки с крышками, полиэтиленовые пакеты или закрывающиеся деревянные ящики.

◎ Лук и чеснок не требуют особой заботы: сплетите их в косы и повесьте на стену в укромном темном сухом углу, где температура более или менее стабильна. Таким образом они могут храниться месяцами без ущерба для качества. Вариант: возьмите старый чистый капроновый чулок и наполните его луковичками или головками чеснока. Подвесьте на гвоздик, низ зашейте бельевой прищепкой, чтобы удобно было доставать по одной луковичке.

◎ Чеснок капризнее, чем лук, поэтому иногда приходится хранить его с ухищрениями. Например, обмакните перед закладкой на хранение каждую головку в расплавленный парафин, чтобы образовалась сплошная оболочка. Эта оболочка будет препятствовать усыханию чесночных зубков.



◎ Сложите неочищенные головки чеснока в стеклянную банку, пересыпьте сухой мукой, насыпав сверху слой не менее 2 см.

◎ Можно очищенные зубки положить в подсолнечное масло. От этого маслу хуже не будет, наоборот, оно приобретет аппетитный привкус.

◎ Подмерзшие луковицы положите на 3 ч в прохладную воду, и они восстановят свой вид и вкус. Имейте в виду, что длительному хранению такой лук уже не подлежит.

◎ Избежать появления в луке гнили или луковой мухи можно следующим образом. Перед хранением или обрежьте у луковиц донца, или подпалите их свечой (можно над газовой горелкой).

◎ Предотвратить прорастание можно, подпалив луковицы с двух сторон.

◎ Морковь можно долго хранить в полиэтиленовом пакете или стеклянной банке с крышкой, если перед этим ее тщательно вымыть, окунуть в розовый раствор марганцовокислого калия, а затем высушить, разложив на чистой бумаге.

◎ При хранении моркови в деревянном ящике пересыпьте корнеплоды сухой луковой шелухой, обладающей бактерицидными свойствами. Можно также приготовить отвар луковой шелухи и перед хранением окунуть в нее чисто вымытую морковь, после чего высушить.

◎ Помидоры следует хранить в темном сухом месте, выложенными в один слой плодоножками вверх. Зеленые помидоры уложите в плоские деревянные ящики и держите на полу, где попрохладнее и потемнее, однако температура должна быть плюсовая. Такие помидоры можно додержать до Нового года, если отобрать самые здоровые зеленые плоды, завернуть каждый в бумагу и уложить в ящик, выстланный соломой или порванной на кусочки бумагой, плодоножками вверх. Хранить в темноте при температуре 11–13 °С, пока не покраснеют.

◎ Обычно срок хранения свежих огурцов не превышает 3 дня. Но если длинные парниковые огурцы с уцелевшими плодоножками поставить наподобие букета в посуду с водой хвостиками вниз и каждый день менять воду, то они могут сохраняться дольше.



© Чтобы огурцы не утратили свежести, вымойте их тщательно кипяченой водой, оботрите и обмажьте яичным белком, чтобы образовалась непроницаемая для влаги пленка. Эта пленка позволяет плодам дышать, и они неплохо сохраняются даже без холодильника в прохладном темном месте.

© Заплесневевшие соленые огурцы можно «реанимировать» следующим образом. Тщательно обмойте их от плесени и переложите в чистую посуду. Сварите новый рассол (2 ст. ложки соли и 1 ч. ложка сахара на 1 л воды). Слегка охладив, добавьте 1 ст. ложку уксуса и залейте огурцы. Держите в прохладном месте в закрытой посуде.

© При хранении в холодильнике кочан свежей капусты быстро вянет, а завернутый в полиэтиленовый пакет — загнивает. Оптимальное место для хранения — конечно, погреб. Если у вас в распоряжении нет погреба, но есть прохладный сухой чулан, можно выйти из положения так: попробуйте сохранить там несколько чистых, хорошо обсушенных кочанов, обернув каждый газетой и не складывая их вплотную. Газетную обертку следует регулярно менять. Оптимально держать капусту подвешенной за кочерыжку, так как портиться продукт начинает обычно в местах соприкосновения с любой поверхностью.

© Чтобы сохранить на зиму (до Рождества) свежую цветную капусту, попробуйте поступить следующим образом: осенью вырвите кочаны капусты у корней, перевяжите веревкой каждый, чтоб они не касались друг друга, после этого повесьте в погребе повыше. Контролируйте ситуацию: время от времени удаляйте пожелтевшие листья и в хорошую погоду проветривайте погреб.

© Квашеная капуста хорошо сохраняется на протяжении всей зимы в погребе или хотя бы в термоскафу на балконе.

ОРЕХИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ

© Собирайте фрукты или ягоды обязательно в сухую погоду, когда высохнет роса, срезайте, не прикасаясь к плодам голыми руками (работайте в перчатках), уложите в банки.



Вниз банок насыпьте слой сахара и пересыпьте им ряды плодов до самого верха, чтобы они не соприкасались между собой. После этого закройте банки крышкой и храните в холодном сухом месте.

☉ Любые фрукты можно хранить в течение нескольких лет и перевозить на большие расстояния, если плоды облить растопленным парафином, а когда остынут — уложить в ящики с опилками.

☉ Грецкие орехи будут храниться в течение нескольких лет, если вы поступите следующим образом: опустите орехи в подсоленный кипяток, накройте крышкой и дайте постоять около 8 ч. Затем выньте их из воды, просушите и сложите в любом удобном месте.

☉ Сливы сохранятся свежими долго, если их снять с дерева в сухую погоду, не касаясь плодов голыми руками, сразу же уложить в стеклянные банки, пересыпая вишневыми листьями. Банки следует незамедлительно закупорить герметичными крышками и поставить в холодное место.

☉ Зрелые целые вишни или черешни срывать нужно в сухую погоду после 12 часов дня. Оставьте при каждой ягоде коротенькую веточку, сложите их аккуратно в маленькие бочонки, перекладывая каждый ряд толстым слоем вишневых листьев. После всех процедур бочонки следует закупорить и поместить в холодильник.

☉ Традиционный способ хранения яблок и груш: каждый плод оботрите сухой тряпкой, заверните в бумагу и сложите в ящики, пересыпая древесными опилками.

☉ Если яблоки хранятся на полках в сухом подвале, разложите их в один слой, а в нескольких местах полки насыпьте хлорную известь. Она поглощает сырость, образующуюся в результате даже незначительной порчи и гниения плодов.

☉ В любом случае перед упаковкой и закладкой на хранение яблоки следует заранее немного охладить, иначе в первые же часы хранения они будут активно отдавать влагу более холодным окружающим предметам по законам конденсации, что не пойдет им на пользу.

☉ Прежде чем заложить яблоки на хранение, рассортируйте их по величине — большие яблоки дышат сильнее и созре-



вают быстрее мелких. Потом поддержите их в холодном слабом растворе марганцовокислого калия (охлажденные и продезинфицированные плоды хранятся дольше).

◎ Яблоки долго сохраняются крепкими и свежими, не будут так быстро усыхать, если протереть их тряпочкой, смоченной глицерином. А если поддержать в розовом растворе марганцовокислого калия, это защитит их от гнилостных бактерий.

◎ Многие плоды, в частности зимние яблоки, которые долгое время сохранялись в погребе, имеют неприятный привкус, вследствие чего становятся непригодными к употреблению. Если вы хотите исправить это, насушите лепестков цветов бузины, ложного жасмина или резеды. Положите испорченные плоды на 2–3 недели в ящик с высушенными лепестками, и в плодах исчезнет неприятный запах.

◎ Начатый лимон хорошо сохранится, если вы положите его срезом вниз на блюдец, политое уксусом.

◎ Лимоны и апельсины сохраняют так: нужно тщательно обтереть их досуха полотенцем, обернуть каждый плод пергаментной бумагой, сложить в ящик, перекладывая свежими зелеными березовыми ветками, чтобы плоды не соприкасались. Ящик следует поставить в холодное место и раз в месяц перетирать плоды и заворачивать в свежую бумагу.

◎ Лимоны хранятся несколько месяцев, если их завернуть в пергамент и положить в сухой песок.

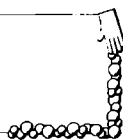
◎ Малина «продержится» всю зиму, если целые зрелые плоды сорвать, перебрать, всыпать в сухие бутылки, потряхивая, закупорить, поставить в кастрюлю и проварить в течение 1 ч на водяной бане. После этого бутылки надо герметично закупорить и закопать в песок в прохладном месте.

◎ Грозди винограда могут сохраняться до 5 месяцев, если срезанные ветки развесить на веревке в хорошо проветриваемом влажном помещении. Не забывайте регулярно отбирать начавшие гнить ягоды.

◎ Гроздья винограда можно хранить до года, если собирать недозревшими и укладывать в широкогорлую стеклянную тару таким образом: на дно следует насыпать опилки, потом ряд винограда, опять опилки и так чередовать до верха. Банку нужно закрыть полиэтиленовой крышкой.



Советы от шеф-повара



◎ Желток не раскрошится при нарезке вареных вкрутую яиц, если смочить нож в холодной воде.

◎ Опустите сваренное несколько дней назад яйцо на 20 с в кипяток — оно будет казаться только что приготовленным.

◎ Чтобы салат приобрел чесночный аромат, натрите чесноком салатницу.

◎ Если развести молоком горчицу, она дольше сохраняется и не сохнет. «Реанимировать» горчицу можно, добавив щепотку соли и ложечку уксуса.

◎ Вкус горчицы улучшится, если в нее добавить немного меда.

◎ Если у вас постоянно сбегает молоко, положите на дно кастрюли кусочек сахара — так оно и вскипит быстрее, и не пригорит. Если молоко все-таки убежало и пролилось на плиту, засыпьте залитое место солью и накройте его мокрой бумагой: неприятный запах не распространится по всей квартире.

◎ Чтобы молоко долго не прокисало, прокипятите его, добавив 1 ч. ложку сахара на 1 л молока.

◎ Сливки легко и быстро сойдутся в пену, если добавить в них немножко нежирной сметаны.

◎ Положите засохший сыр в кислое молоко — он станет мягким и свежим. Сыр не засохнет, если держать его целым куском в закрытой посуде с кусочком сахара.

◎ Подержите сушеные грибы в течение нескольких часов в слегка подсоленном молоке — они станут как свежие.

◎ Когда тушите кислую капусту или варите щи, положите в кастрюлю пару столовых ложек яблочного сока или компота из сухофруктов — не очень приятный запах кислой капусты будет нейтрализован.

◎ Цветная капуста не пожелтеет при варке, если добавить в воду кусочек лимона или лимонную кислоту.

◎ Когда варите овощи, добавьте щепотку сахара — это улучшит их вкус.



◎ Положите яблоки для салата на несколько минут в слегка подсоленную воду — они не потемнеют.

◎ Печеные яблоки не потрескаются, если наколоть их в нескольких местах, а в сковороду налить немного воды. Не держите долго в духовке яблоки кислых сортов, а то они превратятся в пюре.

◎ Овощи для салата, кроме свеклы и моркови, лучше недоварить, чем переварить.

◎ Вареные овощи будут чиститься легче, если их сразу после варки обдать холодной водой.

◎ Чтобы устранить горьковатый привкус белокочанной капусты, опустите ее на пару минут в кипяток.

◎ Начатая луковица останется свежей, если ее положить срезом на тарелку, посыпанную солью, или смазать срез маргарином.

◎ Если вымытую зелень плотно завернуть в фольгу и положить в морозилку, она сохранит свежесть до 3 месяцев, не изменив запаха и вкуса.

◎ Рис получится белым и не склеится после варки, если добавить в воду $\frac{1}{2}$ ч. ложки лимонного сока.

◎ Смажьте края кастрюли жиром — и блюдо при варке не убежит из нее.

◎ Если бульон кажется вам недостаточно прозрачным, бросьте в него кусочек льда и доведите до кипения.

◎ Бульон из замороженного мяса можно осветлить, положив в него тщательно вымытую скорлупу 2 яиц. Блюдо приобретет красивый аппетитный вид. Не забудьте вынуть скорлупу.

◎ Замочите баранину на 1 ч в свежем молоке, а затем смажьте толченым чесноком — специфический запах исчезнет.

◎ Во время жарки, переворачивая куски мяса вилкой, не протыкайте их, а то сок вытечет.

◎ Перед жаркой отбивные ополосните холодной водой — тогда их цвет будет ярче, а корочка, сохраняющая сок, образуется быстрее.

◎ Перед тепловой обработкой опустите мясо на несколько часов в молоко — оно станет мягче.

◎ Перед тем как отбивать мясо, смочите деревянную доску холодной водой, поскольку сухое дерево впитывает мясной сок.



◎ Когда жарите мясо в духовке, поливайте его только горячей водой или бульоном, а не холодной, от которой оно станет жестким.

◎ Обваляйте старое говяжье мясо в горчичном порошке и оставьте на ночь — оно станет нежным и быстрее сварится. Не забудьте непосредственно перед готовкой смыть горчицу холодной водой.

◎ Жир на сковороде не будет разбрызгиваться, если ее дно слегка посыпать солью.

◎ Чтобы не заглушить аромат куриного мяса, не следует класть в куриный бульон лавровый лист, лук и другие пряности и приправы.

◎ Бульон будет намного нежнее на вкус, если приготовить его на молоке из расчета 1 часть молока и 1 часть воды, причем горячее молоко следует влить в кастрюлю непосредственно перед подачей бульона на стол или прямо в тарелку желающим это блюдо отведать.

◎ Любые рыбные консервы сразу же после вскрытия обязательно следует переложить в фарфоровую или стеклянную посуду. Ни в коем случае не храните их в открытой жестяной банке.

◎ Чистить рыбу значительно удобнее в полиэтиленовом пакете.

◎ Если вам не по душе рыбный запах, сбрызните рыбу разведенным уксусом или лимонным соком.

◎ Если сварить рыбу в воде с добавлением молока, она будет намного вкуснее. Рыбу нельзя варить при сильном кипении.

◎ Замороженную рыбу рекомендуется оттаивать в холодной соленой соде (1 ч. ложка на 1 л воды). А вот филе рыбы лучше оттаивать на воздухе.

◎ Варите рыбу? Для наилучшего результата опускайте ее в еще холодную воду. Кстати, мелкую рыбу рекомендуется варить целиком (конечно, сначала выпотрошив). Рыбу с сильным запахом попробуйте сварить в воде с большим количеством специй, можно также добавить огуречный рассол из расчета $1/2$ стакана на 1 л воды.

◎ Осветлить рыбный бульон можно с помощью взбитого яичного белка. Смочите в горячей воде марлю, сложите ее в 3 слоя и процедите бульон — он станет прозрачным.



© Прежде чем запекать рыбу, обязательно сильно разогрейте духовку.

© Специфический запах во время жарки рыбы в растительном масле можно устранить, если в масло положить очищенный сырой картофель ломтиками.

© Если вы любите добавлять в пюре молоко, то оно должно быть горячим, поскольку от холодного пюре приобретает серый цвет.

© Проткните картошку для варки в «мундире» в нескольких местах — тогда она не растрескается. К тому же в сильно подсоленной воде картошка «в мундире» не разваливается, а на ее вкус это практически не влияет.

© Отварной картофель будет вкуснее, если сварить его в воде с добавлением пары долек чеснока, лаврового листа, укропа.

© Картофель, предназначенный для салата, не потемнеет, если варить его в воде с добавлением уксуса.

© Молодой картофель легко очистится, если вы опустите его ненадолго сначала в горячую воду, а потом в холодную.

© Придать винегрету особенный вкус можно, добавив столовую ложку молока с чайной ложкой сахара.

© Чтобы варенье не засахарилось, во время варки нужно вытирать края таза смоченным в холодной воде чистым полотенцем.

© Если во время варки варенье долго остается жидким, добавьте в него немного лимонного сока.

© Разливайте варенье по банкам только после его остывания, чтобы ягоды и фрукты не поднялись наверх, а расположились равномерно.

© Чтобы в сахар, мед, варенье не проникли муравьи, смажьте края посуды подсолнечным маслом.

© Некоторые хозяйки хранят варенье в открытой банке. Чтобы оно лучше сохранилось, насыпьте сверху примерно 1 см сахара.

© Лимоны хорошо хранятся в банке, на дно которой насыпан слой соли.

© Если нет дрожжей, положите в тесто вместо них ложку коньяка или рома.



◎ Тесто быстрее подойдет, если вы воткнете в него несколько трубочек макарон.

◎ Чтобы дрожжевое тесто стало еще более пышным и воздушным, прямо перед выпечкой добавьте в него остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке, из расчета 2–3 картофелины на 1 кг муки.

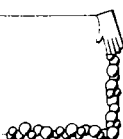
◎ Блины будут более рыхлыми и толстыми, если в тесто вы вначале положите желтки, а попозже — взбитые в пену белки.

◎ Грецкие орехи будут как свежие, если опустить их целиком с кожурой на 6 дней в чуть подсоленную воду.

◎ Быстро очистить орехи от скорлупы можно, подержав их несколько минут в горячей духовке.



Немного о цвете пищи



Одним из свойств пищи, помимо запаха и вкуса, является цвет. Благодаря своему цвету продукты питания могут выглядеть аппетитными или не очень. Пища определенного цвета обладает особыми питательными веществами и может быть напрямую связана с физическими и психическими недомоганиями. Если ваш рацион сбалансирован, то в вашем меню присутствуют все цвета спектра. Если в еде недостает какого-либо цвета, этот цвет, вполне возможно, связан с каким-либо заболеванием. А если какой-то цвет очевидным образом преобладает над остальными, значит, вы нуждаетесь в качествах, характерных для этого цвета.

Итак, цвет подсказывает, какая пища нам необходима. Универсальный совет: включите в свой рацион больше зеленой еды, поскольку она поможет справиться с любым «цветовым» недостатком или переизбытком.

Красная пища насыщает организм энергией, очищает кровь и улучшает ее состав, прекрасно поддерживает иммун-



ную систему, способствует обретению положительного взгляда на жизнь, согревает.

Такая еда содержит железо, необходимое для образования красных кровяных телец, обеспечения клеток энергией. Информация для убежденных вегетарианцев: вместо красного мяса можно есть много зеленых листовых салатов. Эти продукты, как ни удивительно, считаются «красными», так как содержат железо.

К красной пище относят помидоры, красную паприку, красную капусту, свеклу, чили, фасоль, редис, водяной кресс, темно-зеленые овощи, черный и белый перец, розмарин, красный шалфей, цельную пшеницу, рожь, вишни, сливы, ревень, яблоки, малину, землянику, клубнику, красную смородину, арбуз.

Оранжевая пища повышает настроение, дарит чувство радости, здоровье и жизненную силу, является источником витамина С. Оранжевые продукты облегчают боль, являются противосудорожным средством, обновляют клетки легких и благотворно сказываются на эластичности соединительной ткани. Ценная информация для кормящих матерей: оранжевая пища способствует увеличению количества молока, однако важно не переусердствовать при этом. К оранжевым продуктам питания относятся морковь (антиоксидант, содержит бета-каротин, защищающий организм от негативного воздействия окружающей среды), мед (чрезвычайно полезен для иммунной системы), тыква, брюква, оранжевая паприка, семена кориандра, тмина, лесные орехи, апельсины, персики, абрикосы, нектарины, мандарины, папайя, дыни, финики.

Желтая еда обеспечивает нормальное функционирование пищеварительной системы, способствует очищению организма от шлаков, полезна для нервной системы и умственных способностей, развивает умение концентрироваться. К желтой пище относят кукурузу, желтую паприку, шафран, корицу, мелиссу, укроп, тмин, желтую чечевицу, сливочное и растительное масла, орехи, ананасы, лимоны, манго, бананы, грейпфруты.

Зеленая пища помогает снять нервное напряжение, стресс, спасает от головных болей.



Она помогает при выпадении волос и раннем поседении, хороша для сердца, поскольку предохраняет от сердечных заболеваний, причиной которых зачастую бывает недостаток антиокислительных витаминов *C*, *E* и провитамина *A*. Зеленые листовые салаты — богатый источник этих витаминов. К зеленой пище относят капусту, салат, зеленую паприку, кабачки, горох, сельдерей, артишоки, зеленую фасоль, брокколи, огурцы, авокадо, водяной кресс, зеленую чечевицу, нейтральные продукты (например йогурты), яблоки, груши, киви, виноград, крыжовник.

Синяя, голубая и фиолетовая пища благоприятно сказывается на работе нервной системы, мозга, нормализует высшую психическую деятельность организма, охлаждает и успокаивает, поэтому ее рекомендуется есть в стрессовых ситуациях.

Голубая — антисептическая, антибактериальная, антигрибковая, а также помогает при болезнях горла. **Синяя** — очищающая, укрепляющая, способствует хорошему пищеварению и обеспечивает спокойный сон. **Фиолетовая** — вдохновляющая, успокаивающая, помогает при ревматизме и болезнях мочевого пузыря.

К голубой, синей и фиолетовой пище относят черный виноград, сардины, макрель, салат с фиолетовыми листьями, черные оливки, фиолетовый базилик, морскую капусту, баклажаны, грибы, голубой шалфей, ягоды можжевельника, черные соевые бобы, сельдерей, спаржу, картофель, голубику, сливу, чернику, калину, черную рябину, черную смородину.



ЧТО БУДЕМ ПИТЬ?



Чай

ЧАЙНАЯ ИСТОРИЯ

Примерно в 2700 г. до н. э. была заварена первая чашка чая. Первые упоминания о листьях с чайных кустов и деревьев сохранились в мифических повествованиях о Шеньнуне, родоначальнике земледелия, растениеводства и оседлого образа жизни древнего китайского этноса. Шеньнун однажды съел растения, содержащие ядовитые для организма человека вещества, и выжил благодаря съеденным затем листьям чайного дерева. Именно эти листья вывели из его организма токсины.

Происхождение современного иероглифа «Ча» связывают со словами «травы» и «дерево». Родиной чайного куста является Южный Китай. Чудесные свойства чая издавна были известны китайским медикам и ботаникам. В произведениях китайской литературы восхваляются такие качества чая, как способность снимать утомление, радовать душу, укреплять волю, улучшать зрение, сохранять бодрость во время много-



часовых медитаций и др. Чай раскрепощает, стимулирует душевно-мыслительные процессы. Причем чай не только пили, но и использовали как припарку для смягчения ревматических болей. Даосы полагали, что чай — важный компонент эликсира бессмертия.

В IV–V вв. н. э. императоры жаловали редкие сорта чайных листьев своим министрам в благодарность за выдающиеся заслуги. В те времена чай готовили таким образом: сухие листья отпаривали, растирали в ступке, делали из полученной смеси лепешку и кипятили ее с рисом, имбирем, солью, апельсиновыми корочками, пряностями, молоком и т. п. Кстати, подобное варево до сих пор готовят жители Тибета и Монголии. Вначале чайный лист жевали, проглатывая его сок, или разжеванную массу накладывали на места ранений для заживления. Затем начали заготавливать впрок, чтобы в период дождей не обременяться трудностями сбора и обработки: высушивали на чистых циновках и помещали в глиняные чаны или полые бамбуковые стволы, пересыпая солью, или плотно утрамбовывали, добавляли воду, томили на небольшом огне и хранили в темном месте.

В VIII в. н. э. Лу Юй стал своего рода первым апостолом чая, сформулировав его канон в знаменитом труде «Ча Цзин» (священные «Скрижали чая»). Это произведение определило структуру и словарь описания чая на целое тысячелетие, сам же Лу Юй даже в наше время считается богом-хранителем китайских торговцев чаем. Лу Юй умел готовить чайный напиток с очень изысканным вкусом. Легенды повествуют, что один вельможа даже вошел в историю благодаря тому, что не одобрил чай, заваренный великим мастером.

Вторая школа чая родилась в эпоху правления династии Сун: листья истирали в порошок на каменной мельничке, после чего взбивали в горячей воде специальной метелкой из расщепленного бамбука. На этом этапе из чайной церемонии исчезла соль. Для сравнения разных видов чая и выбора наилучшего даже проводились настоящие турниры.

Буддисты тщательно разработали таинство чайного ритуала: монахи собирались перед образом Бодхидхармы и пили чай из одной чаши. Этот ритуал впоследствии развился в



знаменитую чайную церемонию XV в. Чай постепенно превращается в культурное явление нации.

Исследователи предполагают, что рассыпной чай появился в связи с ростом численности чайных лавок, где перед покупкой его можно было попробовать. В низах общества рассыпной чай обрел популярность из-за простоты его приготовления: чай начали не варить, а просто заваривать кипятком — точно так, как мы делаем сейчас.

ПЬЕМ ПРАВИЛЬНО

Когда на улице противная слякоть, как же хорошо устроиться на диване с чашкой горячего ароматного чая! Чай — напиток непростой, он помогает нам проснуться утром, восстановить силы и расслабиться после рабочего дня. Чаепитие — это, пожалуй, обязательная церемония во время любого семейного совета, а также отличная возможность укрепить здоровье, ведь в чайных листьях содержится много полезных веществ. Китайцы — знатоки и ценители чая — полагают, что необходимо соблюдать следующие правила чаепития.

© Не пейте чай на пустой желудок, поскольку в этом случае холодная природа чая, проникая вовнутрь, может «охладить селезенку и желудок», что подобно «проникновению волка в дом».

© С утра крепкий чай пить нельзя — для организма это равносильно пробуждению от удара дубиной по голове.

© Не пейте чай непосредственно перед едой, поскольку он способствует разжижению слюны, вследствие чего пища кажется безвкусной, а в организме даже может временно снизиться усвоение протеина пищеварительными органами. В общем, пить чай лучше примерно за 30 мин до еды.

© Не пейте чай сразу же после еды. Впрочем, не только чай. Обильное питье сразу после еды приводит к снижению концентрации желудочного сока, что замедляет пищеварение и нарушает работу всех его органов. Пить чай следует через 30 мин после еды.



☉ Не пейте слишком горячий чай, так как он раздражает горло, пищевод и желудок. Теплый и горячий чай придают бодрость, делают ясными сознание и зрение, однако длительное употребление обжигающего чая может привести к заболеваниям вышеназванных органов. Согласно данным исследований, температура чая не должна превышать 56 °С.

☉ Не пейте холодный чай: он дает побочные эффекты — застой холода и скопление мокроты.

☉ Не пейте чересчур крепкий чай, поскольку высокое содержание кофеина и танина в нем может спровоцировать головную боль и бессонницу.

☉ Не заваривайте чай слишком долго, так как в этом случае чайные полифенолы и эфирные масла начинают самопроизвольно окисляться, а это лишает его прозрачности, вкусовых качеств и аромата, а также существенно снижает питательную ценность чая за счет окисления содержащихся в чайных листьях витаминов С и Р, аминокислот и прочих ценных веществ. К тому же если чай долго настаивается, то в нем существенно увеличивается содержание не особо приятных микроорганизмов (бактерий и грибов).

☉ Не заваривайте многократно, поскольку после третьей-четвертой заварки в чайных листьях уже остается мало чего полезного. Экспериментальным путем установлено, что в первом настое — около 50 % полезных веществ из чайных листьев, во втором — приблизительно 30 %, в третьем — 10 %, а в четвертом — менее 3 %. Более того, если продолжать заваривать чай дальше, то в настое могут попасть вредные составляющие, которые содержатся в очень небольшом количестве в чайных листьях и выходят в настой в последнюю очередь. Однако некоторые специалисты чайного дела полагают, что хороший чай можно заваривать больше семи раз. Только он должен быть действительно хорошим и не забытым с прошлого лета. От долгого стояния на полке чай может «умереть» — пропадает аромат. Во второй заварке кофеина гораздо меньше, зато больше разнообразных витаминов.

☉ Не запивайте чаем лекарства, так как они дают осадок и плохо усваиваются в результате расщепления дубильных веществ, содержащихся в чае, и образования танина.



☉ Не пейте вчерашний чай, заваренный «впрок», так как через сутки он теряет витамины и становится идеальной питательной средой для бактерий. А вот использовать в лечебных целях как наружное средство его можно, поскольку настоявшийся за сутки чай богат кислотами и фтором, препятствующими кровотечению из капилляров. Обеспечить себе ощущение свежести и укрепить зубы можно полосканием рта утром перед чисткой зубов. Вчерашний чай хорошо помогает при воспалениях полости рта, болях в языке, экземе, кровоточащих деснах, поверхностных повреждениях кожи, гнойниках, неприятных ощущениях при проявлении в глазных белках кровеносных сосудов и после слез.

А теперь несколько «чайных рекомендаций».

☉ Чай ни в коем случае нельзя кипятить, так как он при кипячении становится мутным и теряет аромат и вкус.

☉ Температура воды в момент заваривания чая не должна превышать 96 °С. Продолжительность заваривания зависит от вашего вкуса. Если заваривать чай 3–5 мин, то он действует возбуждающе и бодряще, а если 7–9 мин — успокаивающе.

☉ Если вы много работали, в результате чего голова буквально гудит, то прийти в себя поможет крепкий чай быстрого заваривания. Однако не пейте этот чай поздно вечером, а то не уснете.

☉ Подавать чай следует в чашках, поставленных на блюдца, или в стаканах, вставленных в подстаканники и поставленных на пирожковую тарелку. Положив на каждое блюдце чайную ложку ручкой в сторону, противоположную ручке чашки или подстаканника, чашки с чаем ставят перед каждым участником чаепития так, чтобы ручка чашки или подстаканника была обращена влево.

☉ Наливать чай нужно так, чтобы от его поверхности до края чашки либо стакана было расстояние около 0,5–1 см.

☉ На стол к чаю обязательно нужно поставить сахарницу с сахаром и ложкой для накладывания сахара. Если на столе стоит вазочка с вареньем, медом или джемом, то положите в нее ложку для накладывания варенья в розетки, а рядом поставьте стопку розеток по числу присутствующих за столом. Если варенье с косточками, то их чайной ложкой следует вы-



кладывать на край чайного блюда. В обществе лучше не класть варенье в чай — только дома. Кусковой сахар удобно класть в чашку специальными щипчиками.

☉ Лимон к чаю нужно подавать на блюде нарезанным кружками. Рядом с лимоном положите вилочку для перекардывания.

☉ Перемешивать чай с сахаром правила этикета требуют бесшумно. Перемешав, попробуйте чай ложкой, положите ложку на блюдо, поверните чашку ручкой вправо, правой рукой возьмите чашку за ручку и пейте небольшими глотками.

☉ Ликер, поданный к чаю, нужно пить из маленьких (коньячных) рюмочек небольшими глотками, не торопясь, чередуя с чаем.

☉ Если к чаю предлагается торт, то перед каждым участником чаепития нужно поставить десертную тарелочку, положить десертный нож и вилку. Десертную тарелку ставят рядом с чашкой справа от нее. К бисквитному тарту достаточно подать только десертную ложку. Есть пирог нужно с помощью ножа и вилки, причем нож следует класть лезвием на борт тарелки.

☉ Чай с молоком или сливками готовится так: заполните чашку на $\frac{2}{3}$ или $\frac{3}{4}$ объема чаем и в него влейте молоко либо сливки. Для любителей можно подать к чаю горячее молоко или сливки в молочниках или сливочниках соответственно.

☉ Если вы долго не можете заснуть, страдаете бессонницей и способны понервничать из-за ерунды, попробуйте вместо традиционных чаев заваривать цветки и листья лаванды, шалфея, мяты и душицы. Пить травяной чай можно как горячим, так и охлажденным.

☉ С лечебными целями травяной чай следует пить без сахара за 1 ч до еды или через 1–2 ч после еды.

МОДНЫЙ ЗЕЛЕНый

☉ Химический состав зеленого чая изучен лучше, чем черного чая. Полифенолы зеленого чая более характерны, чем те, которые содержатся в черном чае.



◎ Результаты, полученные из многих опытов, доказали, что зеленый и черный чай имеют одинаковые антимуtagenные и антираковые свойства. Опыты, проведенные в различных лабораториях по всему миру, доказали, что вещества, содержащиеся в черном чае, способны разрушать раковые образования.

◎ Антиоксиданты, содержащиеся в чае, сильнее в своем положительном воздействии на организм человека, чем те антиоксиданты, которые содержатся во фруктах и овощах, а тем более полученные химическим путем.

◎ Полифенолы, содержащиеся в огромных количествах в чае, обладают свойствами антиоксидантов, которые намного сильнее, чем те, которые содержатся в растительных продуктах, потребляемых людьми.

◎ Эпидемиологические опыты доказали, что мужчины, регулярно пьющие чай, менее подвержены риску заболевания простатой, которое может привести к образованию раковой опухоли. В Китае, где чай является традиционным напитком, уровень заболеваемости простатитом самый низкий в мире.

◎ Зеленый чай хорошо помогает снизить в крови уровень холестерина, укрепляет капилляры, стимулирует кровотообразование, обладает противомикробным действием и жаропонижающим эффектом.

◎ Японцы убеждены, что люди, которые употребляют зеленый чай, реже болеют раком пищевода и кишечника.

◎ Зеленый чай считается хорошим источником фтора, но только если пить его без сахара. В этом случае вполне реально укрепить зубную эмаль и проводить профилактику кариеса.

◎ При регулярном употреблении зеленого чая риск инфаркта снижается примерно на 25 %.

◎ Не следует регулярно употреблять зеленый чай за ужином, так как в этом случае он не целебен, а наоборот — может привести к тахикардии и инфаркту. Если уж очень хочется, пейте его с молоком и в пропорции 1 : 3.

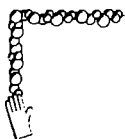
◎ Зеленый чай имеет резко выраженное тонизирующее действие, вследствие чего эффект воздействия содержащегося в чае кофеина не пропадает даже через несколько часов, поэтому если вы собираетесь отдохнуть и подремать, не стоит его пить.



◎ Зеленый чай в сочетании с мятой избавит вас от головной боли. Усилить эффект можно, добавив в напиток мед.

◎ Черный и зеленый чаи заваривают по-разному. Черный заливают только что вскипяченной водой. Заварочный чайник следует ополоснуть кипятком, насыпать в него нужное количество чая и оставить на несколько минут, чтобы чайники разбухли. Затем нужно долить небольшое количество кипятка так, чтобы вода полностью покрыла чайные листья, и дать настояться 5 мин. Последний этап — долить нужное количество воды.

Зеленый чай рекомендуется заливать горячей водой (не выше 70 °C) три раза: на $\frac{1}{3}$ объема чайника и настаивать 2 мин; на $\frac{1}{2}$ объема чайника и настоять 2 мин; на $\frac{3}{4}$ объема и настаивать еще 2 мин. Не перемешивайте чай ложкой.



Альтернативное чаепитие



БОЖЕСТВЕННЫЙ МАТЭ

Народы Южной Америки с древнейших времен знают необыкновенный напиток под названием матэ. Матэ считается «божественным эликсиром жизни», занимающим в жизни индейцев более высокое место, чем еда и сон. Индейцы уверены, что напиток матэ обладает магической силой. Секреты приготовления напитка тщательно оберегались. Согласно легендам, индейцы получили матэ в дар от богов.

С матэ впервые познакомились испанские конкистадоры после завоевания Южной Америки. Классический матэ — это исключительно аргентинский сорт. Он быстро стал популярен среди колонистов и испанских моряков благодаря особому свойству побеждать цингу. По мере его распространения в XIX в. стали проводиться серьезные научные исследования



влияния матэ на организм человека и был обнаружен целый спектр целебных свойств.

Современные научные исследования института Пастера во Франции подтвердили наличие в матэ витаминов и минералов, необходимых для жизнедеятельности организма человека. Среди них витамины А, Е, С, В, В₆, В₁₂. Употребление напитка не имеет возрастных ограничений. Существует мнение, что матэ способствует увеличению мелатонина, вырабатываемого эпифизом, концентрирует внимание и обостряет зрение, повышает умственную и физическую активность, работоспособность и выносливость, помогает легче преодолеть стресс и депрессию, придает чувство уверенности в себе, улучшает потенцию у мужчин. Матэ нормализует работу гипоталамуса, снимает нервное возбуждение и способствует накоплению психической энергии. Этот напиток обладает антиспазматическим эффектом, так как действует непосредственно на гладкие мышцы стенок желудка, где расположены наиболее чувствительные нервные окончания. После того как спазм ушел, аксоны дают информацию в головной мозг о спокойствии, и напряжение снимается. Матэ позволяет нормализовать мозговое и коронарное кровообращение. Присутствие в матэ матеина не вызывает нервной дрожи и сердцебиения, нагрузки на сердце. Матэ используется также для лечения заболеваний кишечника, поврежденной и воспаленной оболочки желудочно-кишечного тракта, обладает антисептическим действием, снижает аппетит, уменьшает тягу к алкоголю и курению. Существуют даже специальные программы для похудения и оздоровления организма, основанные на матэ.

В идеале матэ готовится особым способом и в особой посуде — калабасе (природная тыква), однако далеко не у каждого в хозяйстве есть эта самая калабаса, поэтому будем заваривать матэ точно так, как обычный чай.

РОЙБУШ — ЭЛИКСИР БУШМЕНОВ

В начале XX в. одна из волн еврейской эмиграции забросила потомственного одесского бакалейщика Беню Гинзбер-



га чрезвычайно далеко от Брайтон-Бич — на мыс Доброй Надежды в город Кейптаун. Этот молодой человек, кое-что понимавший в торговле крупами и специями, открыл миру новый сорт чая — ройбуш. Наслушавшись историй о том, как племена бушменов издавна спасаются от зноя этим целебным чаем, Гинзберг поехал в саванну, которая начинается в 150 км от Кейптауна. Внешне растение оказалось абсолютно не похоже на чайный куст и своими длинными красными ветвями с листьями-иголками напоминало огромного дикобраза. В 1904 г. организованное им предприятие загрузило первую партию горного чая в трюмы судов, идущих в Европу.

Красный африканский чай ройбуш называют эликсиром бушменов. Ройбуш (в переводе означает «красный куст») — это чаеподобный напиток.

Этот оранжевый напиток со сладковато-кислым вкусом и запахом сена стал популярным благодаря своим тонизирующим свойствам. Диетологи определили, что в состав ройбуша входит много полезных веществ, но в отличие от традиционного чая он не содержит кофеина и является мощным антиоксидантом. Ройбуш выпускают с разными ароматами, например ванили, фруктов и пр. Он содержит большое количество минеральных веществ, которые благоприятно воздействуют на организм. Три чашки напитка покрывают треть ежедневной потребности человека в железе. На сегодняшний день 50 % населения земли страдает от недостатка железа в организме, что приводит к малокровию. Причем наличие в ройбуше витамина С, меди, а также низкое содержание танина позволяют организму лучше усваивать железо, поэтому он особо рекомендуется беременным и кормящим женщинам, а также спортсменам. Три чашки напитка также покрывают дневную потребность организма во фторе, что позволяет соблюдать гигиену рта. Ройбуш содержит оптимальное соотношение натрия и калия. Эти элементы организму необходимо восполнять как при физических нагрузках, так и при стрессах. Две чашки напитка реализуют дневную потребность организма в витамине С, который крайне важен для иммунной системы.

Утром этот напиток придаст уверенности и бодрости, днем поднимет настроение и избавит от стресса, а вечером поможет



расслабиться и уснуть. Отмечено его благоприятное воздействие на кожный покров и костную ткань, он уменьшает кожный зуд, помогает при аллергиях, сенной лихорадке, астме, экземе, ослабляет спазмы желудка и кишечные колики, противодействует старению и заболеваниям сердца благодаря действию антиоксидантов. Вследствие научных исследований было доказано, что ройбуш полезен при лечении гипертонической болезни, диабета, атеросклероза, аллергических проявлений, болезней печени и катаракты. В отличие от многих других напитков, в ройбуше очень низкое содержание щавелевой кислоты, что предохраняет от появления камней в почках.

В европейских странах ройбуш называют лекарством от ста болезней, темпы роста его потребления выросли в Европе за последние годы в десятки раз.

Чтобы вкус напитка получился насыщенным, нужно совсем немного заварки, однако не экономьте ее. Сначала в фарфоровый чайник засыпают заварку и заливают крутым кипятком. Потом хорошо бы поставить чайник в микроволновку и протомить на максимальной мощности 5–7 мин. Чем дольше кипятят ройбуш, тем он полезнее.

ГИБISKУC (КАРКАДЭ)

Гибискус используется для получения чайного напитка кисловатого вкуса и красивого насыщенного красного цвета. Используют высушенные чашечки цветов.

Чай из гибискуса (каркаде) очень полезен. Вещества, вызывающие его красное окрашивание — антоцианы — обладают ярко выраженной Р-витаминной активностью, они укрепляют стенки кровеносных сосудов, регулируют их проницаемость и кровяное давление: в горячем виде чай повышает его, а в холодном — понижает. Он обладает спазмолитическим и мочегонным действием, способствует улучшению общего состояния, выводит из организма ненужные продукты обмена, стимулирует выработку желчи и повышает защиту печени от неблагоприятных воздействий, улучшает метаболизм.



Чай убивает некоторые болезнетворные микроорганизмы, может использоваться как глистогонное средство. Лимонная кислота придает напитку приятный вкус, он действует освежающе в жару и при повышенной температуре.

Гибискус не содержит щавелевой кислоты, поэтому безопасен для почечных больных.

Содержащиеся в гибискусе флавоноиды усиливают действие антоцианов, помогают очистке организма. Аскорбиновой кислоты в нем мало, но ее действие взаимно усиливается флавоноидами и антоцианами. В цветках гибискуса много белка и пектина. А пектин способствует выведению из кишечника токсинов и тяжелых металлов. Регулярное потребление чая каркаде — гарантия от гиповитаминоза и всех связанных с ним негативных последствий.

Для получения красивого и вкусного напитка кладут не меньше чайной ложки заварки без верха на стакан кипятка. Пьют чаще холодный чай, хотя все зависит от вкуса, климата и сезона. Заваривают каркаде как обычный чай, не кипятят; при длительном нагревании красящие вещества разлагаются и напиток становится грязно-серым.

При заварке надо использовать стеклянную или фарфоровую посуду. При соприкосновении с металлом вкус и цвет напитка портятся. Настой может окраситься и в зеленый цвет при заварке очень жесткой водой.

НАПИТОК МАЙЯ ЛАПАЧО

Это древний напиток индейцев майя. История лапачо уходит корнями в глубокую старину. Напиток лапачо представляет собой стружку внутренней части коры дерева лапачо, произрастающего в Южной Америке (на границе между Аргентиной и Бразилией).

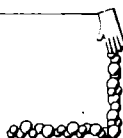
Имеет характерный горьковато-кислый вкус. Это не лекарство, однако напиток обладает полезными для здоровья свойствами. Чай лапачо содержит важные минеральные вещества и микроэлементы, которые оказывают благоприятное воздействие на иммунную систему человека, работу кишеч-



ника, регулирует кислотно-щелочной баланс организма, улучшает обмен веществ, обладает антивирусными свойствами и является профилактическим средством в борьбе с раковыми заболеваниями.



Кофе



С КАКИХ ПОР И ПОЧЕМУ МЫ ЕГО ПЬЕМ

Свое имя кофейное дерево получило от названия горной местности на юго-западе Эфиопии — Каффа. Зерен кофе, собранных в течение года с одного дерева, хватает для получения от 0,5 до 1,3 кг обжаренного кофе. Вот уже более тысячи лет кофе странствует по свету. Его первооткрывателями считаются... козы. Согласно старинной эфиопской легенде однажды козы объели на горных склонах несколько низкорослых деревьев с шелковистыми листьями и красными ягодами. (Кстати, только в Эфиопии кофе произрастает в диком виде). После такой трапезы козы пришли в состояние столь сильного возбуждения, что пастух Калдим долго не мог их успокоить. Ему стало любопытно, и он попробовал те же ягоды — они оказались невкусными. Невкусными оказались и листья. Раздосадованный Калдим бросил ветки с ягодами в костер и через некоторое время почувствовал странный дурманивший аромат. Заинтересованный, он разворошил костер, собрал тлеющие зерна, залил их водой и оставил настояться. Попробовав через некоторое время получившийся напиток, почувствовал, что вкус его стал горьким и терпким, но очень приятным. Пастух заметил, что после того, как съел ягоды и листья неизвестного растения и выпил настой, он продолжительное время не испытывал усталости.

Монахи из близлежащего монастыря путем экспериментов установили, что если настоять в воде бобы этого растения,



получается напиток, который помогает не засыпать во время многочасовых молитв. Кофе пили в мечетях Адена, в торжественной обстановке в перерывах между молитвами.

Существует также легенда о Магомете. Однажды, когда пророк плохо себя чувствовал, ему на помощь пришел архангел Гавриил, предложивший напиток в качестве подарка от самого Аллаха. Предложенный напиток был очень темного цвета, как священный черный камень в Мекке, называемый «кава». Магомет выпил зелье и сразу же выздоровел!

Еще одна легенда рассказывает об огромном пожаре, который вспыхнул в Абиссинии, где росли кофейные растения. Аромат горящих зерен был так силен, что распространился на несколько десятков километров вокруг.

Хотя родиной кофе и считается Эфиопия, именно там до недавнего времени соблюдался запрет на употребление кофе, наложенный местной христианской церковью.

Около 1000 г. до н. э. о чудесных свойствах кофе узнали арабские кочевники и начали изготавливать из его зерен и жира шарики. Такая пища отлично подбадривала их во время долгих переходов через пустыню. Именно они начали варить бобы, таким образом создав напиток *qahwah* — «мешающий заснуть». Когда за дело взялись турки, напиток стал называться *qahve*, а в европейской версии нынче имеем *caffe*, *safe*, *coffee* и т. д.

Культивировать кофе на плантациях начали в Йемене в 600–1000 гг. до н. э. Всем известный арабский ученый и врач Ибн Сина (Авиценна) был одним из первых, кто описал кофейный напиток. Первое европейское описание кофейного дерева и кофейного напитка сделал немецкий врач из Аугсбурга Леонард Раувольф. Первый в мире кофейный магазин открылся в Константинополе в 1475 г. Интересная информация: турецкие законы разрешали женщине развестись с мужем, если он не мог ежедневно обеспечить ее порцией кофе.

Коран запрещает правоверным пить возбуждающие напитки, поэтому в 1511 г. в Мекке были закрыты все кофейни, сожжены запасы кофе и издан строгий закон, согласно которому кофе пить запрещено. Любителей кофе даже казнили или бросали в море, предварительно зашив в мешок от кофейных



зерен. Однако слишком уж пришелся он по душе народу и прочно обосновался в каждом доме. Более того, арабский обычай пить кофе постепенно стал настоящей церемонией.

Европейцы познакомились с кофе в 1596 г. благодаря немецкому натуралисту Беллусу. В Италии советники папы Климента VIII предлагали ему объявить любимый напиток Оттоманской империи нечистым и запретить его употребление. Папа Римский попробовал и... благословил кофе, дав таким образом возможность всем христианам наслаждаться этим напитком. В XVII в. кофейни уже открывались одна за другой. Эти заведения стали настолько популярным местом ученых, и не только, дискуссий, что их прозвали грошовыми университетами (в те времена чашка кофе стоила пенни). Торговцы вином и пивом были возмущены тем, что кофейни отбивают их посетителей, и начали кампанию против кофе. Нанятые журналисты иронически называли его «сиропом из сажи», «отвратительным отваром из старых сапог» и пр. Распускались слухи, что в кофейнях собираются всякие заговорщики, ведутся мятежные разговоры.

Технология производства кофе тщательно оберегалась. В середине XVII в. арабы запретили вывозить из страны зерна кофе, если они не были высушены. Однако мусульманскому пилигриму Бабе Будану удалось тайно вывезти в Индию семь зеленых кофейных зерен, которые и положили начало кофейным плантациям Индии.

В 1675 г. английский король Карл II издал указ о закрытии кофейных домов, мотивируя свое решение тем, что мужчины пренебрегают семейными обязанностями, обсуждая за кофе дела или политику. Общественность настолько возмутилась, что его указ был отозван.

Труднее всего было проникнуть кофе в скандинавские страны. Там запрет на потребление кофе существовал с 1746 по 1820 г., однако в настоящее время именно Финляндия удерживает мировой рекорд по потреблению кофе на душу населения.

Сторонники кофе нашли упоминание о кофе в «Повести временных лет». Там повествуется, что князь киевский Владимир Святославич часто употреблял напиток, называемый



«кава». В наше время, к сожалению, невозможно узнать, действительно ли «кава» была тем самым кофе. Русский император Петр I так пристрастился к этому напитку в Голландии, что по его распоряжению кофе угощали даже при входе в кунсткамеру. Русский народ поначалу относился к кофе, мягко говоря, с недоверием. Считалось, что этот напиток дан самим дьяволом: «Чай проклят на трех соборах, а кофе на семи», «Кто пьет чай, отчаивается от Бога, кто пьет кофе — налагает оковы на Христа». Причиной подобных слухов исследователи считают реформы Петра I: далеко не все европейские новшества, активно внедряемые императором, пришлись по душе русскому люду. Поэтому неудивительно, что и любимый напиток императора не понравился народу.

Сильной любовью к кофе отличалась Екатерина II, причем ее пристрастия в этой области были довольно своеобразны: она пила очень крепкий кофе. Чтобы сварить всего 5 чашек, придворные повара использовали 400 г молотых зерен. После такой порции кофе царица весь день была бодрой и энергичной.

В 1690 г. голландцы тайком вывезли кофе из арабского порта и стали первыми, кто начал культивировать кофе в коммерческих масштабах на островах Цейлон, Ява и Суматра.

Бургомистр Амстердама сделал французскому королю Людовику XIV ценный подарок — саженцы кофейных деревьев для королевских оранжерей. В 1723 г. французский морской офицер Габриэль де Клие похитил саженец и перевез его на остров Мартиника, недалеко от Южной Америки. Именно отсюда кофе распространился в Вест-Индию, Центральную и Южную Америку. В столице Мартиники Форт де Франс французы в знак благодарности поставили памятник де Клие.

Бразильская кофейная промышленность возникла благодаря находчивой француженке. Жена французского губернатора подарила бразильскому лейтенант-полковнику Франциско Палхете, посланному улаживать вопросы границы, букет, в котором были спрятаны семена и отростки кофе.

В 1773 г. кофе неожиданно стал знаком протеста. А дело было так. Король Георг III обложил налогами чайную продукцию, что привело к бунту среди американских колонистов.



Переодетые индейцами жители Бостона пробрались на стоявшее в гавани английское грузовое судно и выбросили за борт весь груз — ни много ни мало 342 ящика с чаем стоимостью 18 тысяч фунтов стерлингов (так называемое «Бостонское чаепитие»). Пить чай стало считаться непатриотичным, а вот кофе внезапно превратился в национальный американский напиток, символизирующий протест против политики британской короны.

Чтобы защитить немецких пивоваров, прусский король Фридрих Великий в 1775 г. попытался запретить импорт зеленого кофе, но и в этом случае общественность отстояла право пить его.

В 1920 г. в Соединенных Штатах Америки вступил в действие «сухой закон», в результате чего начался настоящий кофейный бум.

В ЗЕРНАХ, РАСТВОРИМЫЙ, БЕЗ КОФЕИНА...

Люди не сразу овладели правильным способом приготовления кофе. Например, некоторое время одну и ту же молотую кофейную массу варили несколько раз, так как были уверены, что напиток, полученный из повторно сваренной кофейной гущи, гораздо вкуснее, чем сам кофе. Это заблуждение кануло в Лету.

В 1800 г. архиепископ Парижа Жан-Батист де Беллуа изобрел капельную кофеварку, в основу конструкции которой был положен метод процеживания: горячая вода однократно, капля за каплей, проходила через размолотый кофе, стекая в другую емкость.

В 1840 г. британский морской инженер Роберт Напьер изобрел кофеварочную машину, в основе работы которой лежал принцип вакуума: кофе переливали из нагревательного контейнера в приемный сосуд, пропуская через фильтр.

Первую большую кофеварочную машину с использованием пара изобрел француз Эдвард Лойзель де Сантэ в 1855 г. Кофеварка состояла из нескольких больших баков, в которых вода проходила через специальный клапан и с силой пропус-



калась через молотый кофе. Эта машина вызвала сенсацию, поскольку могла готовить по две тысячи чашек кофе в час.

1901 г. считается годом рождения кофеварки *эспрессо*. Именно тогда миланец Луиджи Беццера запатентовал кофеварку для баров, использующую давление пара. Такая кофеварка давала возможность приготовить свежесваренный напиток прямо на глазах у заказчика. В 1948 г. итальянец Ахилл Гаджиа путем совершенствования прибора, изобретенного Лойзелем, создал машину-эспрессо. На этой машине готовили также кофе *капучино*, получивший свое название по сходству цвета с одеждами монахов ордена Капуцинов. В 1961 г. фирма «Гаема» начала производство кофе-машин, в которых вода пропусклась через кофе с помощью электрического насоса. Принцип ее работы используется и в современных кофеварках.

Эспрессо в переводе с итальянского «выжатый, спрессованный». Для приготовления кофе эспрессо необходима специальная темная итальянская обжарка, которая достигается на высокотехнологичном оборудовании. Приготовление специальных смесей для эспрессо — настоящее искусство.

Эспрессо — это способ приготовления, при котором горячая вода под высоким давлением проходит через слой молотого кофе. При этом большинство вредных смол и наибольшее количество кофеина остаются в кофейной гуще. А значит, он максимально щадит сердце и желудок. Итальянцы уверены, что только эспрессо полностью раскрывает аромат кофе. В эспрессо 7 г молотого кофе. Он крепче, чем кофе по-турецки, мокко, френч-пресс по причине особого способа его приготовления: горячая вода температурой 86–90 °C при высоком давлении проходит через фильтр спрессованного кофе и вытекает в чашку. При правильном помоле и нужном давлении время приготовления одной порции не превышает 30 с. В истинном итальянском эспрессо количество жидкости — 30–45 мл.

В идеале для эспрессо следует использовать белую чашку из толстостенного фарфора, покрытую стойкой эмалью. Она должна быть эллиптической формы, усеченной внутри, вместительностью 65–70 мл. Перед наполнением чашка подогревается. Несмотря на то, что чашка вмещает 65–70 мл напитка,



ка, максимальное наполнение для кофе эспрессо должно составлять 30 мл.

При приготовлении эспрессо важно:

- кофейная смесь должна быть высокого качества;
- в ней не должно быть никаких ароматизаторов;
- нужен совершенный помол;
- использование современной кофе-машины;
- профессионализм того, кто этот кофе будет готовить.

Кофе **мокко** появился в 1633 г. благодаря арабскому шейху Шадли, который решил расширить посадки кофейных деревьев в окрестностях селения Моха. Совсем скоро здесь начали успешно торговать новым товаром, и селение превратилось в процветающий город. Новый сорт кофе получил название от названия селения.

У кофе **по-венски** такая история рождения. В 1687 г. польский шляхтич Франц Кольчицкий получил на австро-турецкой войне в качестве трофея несколько мешков кофе. Он открыл первую в Вене кофейню. Однако местные жители после невыносимо тяжелой блокады родного города не хотели пить кофе по-турецки. Тогда Кольчицкий пораскинул мозгами и предложил венцам свое изобретение — кофе по-венски (профильтрованный от гущи, с молоком и медом). Вторым удачным изобретением Кольчицкого стали венские рогалики в форме полумесяца, которые пришлись по душе не только венцам.

В 1900 г. жареный кофе впервые начали упаковывать в вакуумные банки.

В 1901 г. был изобретен первый приемлемый **растворимый кофе**. Автор изобретения — американский химик японского происхождения Сатори Като. Легкость получения готового напитка обеспечила растворимому кофе большую популярность в американской армии во время Первой мировой войны. А в 1906 г. английский химик Джордж Констан Вашингтон обратил внимание на осадок в виде пудры, который собирался в его серебряной кофеварке. После ряда экспериментов он создал первое массовое производство растворимого кофе.

Кофеин представляет собой химический стимулятор центральной нервной системы, или психоаналептик. Он сужива-



ет кровеносные сосуды, расслабляет дыхательные пути, позволяет мышцам сокращаться с большей легкостью, увеличивает мочеотделение и подавляет аппетит. При передозировке кофеин вызывает головные боли, нервозность, головокружение и тревогу.

Входит в состав около 60 растений, среди которых наиболее известны зерна кофе, какао, семена тропического растения колы, листья чая и др. Из этого следует, что наиболее распространенные продукты, содержащие кофеин, — это кофе, какао, шоколад и чай. Кофеинсодержащие напитки и продукты способны быстро привести человека в тонус после сна, взбодрить, увеличить скорость мыслительных и физических реакций. Сейчас, наверное, нет на планете такого населенного пункта, где люди не употребляют продукты, содержащие кофеин.

Количество кофеина в кофе зависит от происхождения кофе, его состава, обжарки, метода приготовления. Например, растворимый кофе чаще всего содержит меньше кофеина, чем обжаренный в зернах молотый кофе, а кофе светлой обжарки содержит кофеина больше, чем кофе темной обжарки. Имейте в виду, что при одинаковых весовых соотношениях чай содержит больше кофеина, чем кофе, но для приготовления одной чашки чая просто используется меньшее количество сухого вещества (5 чашек свежесваренного чая содержат примерно такое же количество кофеина, как 5 чашек растворимого кофе).

Исследования здравоохранительных организаций показали, что умеренное потребление кофе с кофеином не представляет угрозы для организма человека. В частности, доказано, что три чашки кофе в сутки не влияют на здоровье человека. Но если вы страдаете повышенной возбудимостью нервной системы, сердечной аритмией, язвой желудка, гипертонической болезнью, бессонницей, то лучше потребление кофе ограничить. Беременным также лучше пить кофе, не содержащий кофеина.

Дикие сорта кофе с низким содержанием кофеина были обнаружены на Мадагаскаре, однако напиток из них невкусный, поэтому пить его практически невозможно. А вот бразильские ученые обнаружили дикорастущее кофейное дерево, которое не является генетически модифицированным и дает



натуральный декофеинизированный кофе с естественными вкусом и запахом (сорт арабика). Этот сорт используется для изготовления вкусного кофе с низким содержанием кофеина.

Японцам впервые удалось вырастить кофе почти без кофеина, «нейтрализовав» гены, отвечающие за его выработку. Побег генетически модифицированных растений кофе робуста содержат на 70 % меньше алкалоида, чем ветки и зерна обычного кофе. А вот что полезнее — натуральный кофе с кофеином или генетически модифицированный без него — решать будут потребители с учетом степени заботы о собственном здоровье.

Продажа не содержащего кофеина кофе сейчас составляет 20 % от общего количества продаж. По производству этой продукции лидируют Германия, Швейцария, США, Колумбия. Технология декофеинизации кофе была изобретена случайно немцем Людвигом Роземусом. В 1903 г. судно с грузом кофе попало в шторм, вследствие чего морская вода намочила товар. Кофе все еще можно было использовать, однако кофеина в нем уже не было.

В 1970 г. появилась очередная новинка: небольшая американская компания, специализировавшаяся на жарке кофе, начала добавлять в продукт ароматические приправы. Так появился еще и ароматизированный кофе.

ТАКОЙ ПОЛЕЗНЫЙ ВРЕДНЫЙ КОФЕ

Кофе — удивительный напиток, который делает общение людей более легким, вдохновляет на всевозможные свершения, снимает усталость. Для многих жителей нашей планеты кофе — это источник огромного удовольствия.

Турецкая пословица гласит: кофе должен быть черным, как преисподняя, сильным, как смерть, и сладким, как любовь. А Шейх Абд-аль-Кадир был уверен, что «никто не может понять истины, пока не вкусит кофейного пенного блаженства».

В 1665 г. лекарь прописал царю Алексею Михайловичу «вареное кофе, персиянами и турками знаемое, и обычно пос-



ле обеда принимаемое, которое изрядное есть лекарство против надмений, насморков и главоболений».

В XVIII в. в Германии возникло движение за запрет кофе для женщин. Предполагалось, что кофе делает их стерильными. В ответ в 1734 г. Себастьян Бах написал свою Кофейную кантату — оду кофе. Ключевая ария кантаты: «Ах! Как сладок вкус кофе! Нежнее, чем тысяча поцелуев, слаще, чем мускатное вино!»

Люди заметили стимулирующий эффект кофе, поэтому врачи начали прописывать это удивительное лекарство почти при всех болезнях. В результате обычаи пить кофе вошли в привычку. В XIX в. кофе уже пили в каждом доме, притом по многу раз в день. В начале XX в., несмотря на огромную популярность, кофе был далеко не всем по карману, поскольку очень дорого стоил, а потому являлся символом роскоши и богатства. Его могли позволить себе только очень богатые люди. В советские времена кофе, как и многое другое, оставался дефицитом. Кофейная торговля в настоящее время по объему продаваемой продукции занимает второе место в мире — после торговли нефтью. Однако не следует злоупотреблять кофе, и вот почему.

☉ Кофе никогда не заменяет полноценного сна. Дело в том, что кофеин блокирует рецептор аденозина, являющийся химическим посыльным, вовлеченным в запуск гомеостатического типа управления сном (он срабатывает при усталости, в отличие от второго механизма, циркадного, работающего по биологическим часам).

☉ Главные «кофейные» проблемы: привыкание к кофеину, нервозность, бессонница, связь с канцерогенными заболеваниями.

☉ Датские исследователи полагают, что кофеин может убить младенца в утробе матери.

☉ Большое количество кофе, выпитого утром, почти ничего не дает организму в плане работоспособности. Лучше равномерно распределите по всему рабочему дню небольшие чашечки.

☉ Мужчины и женщины реагируют на кофеин по-разному, поэтому перерывы в работе на кофе могут иметь неприят-



ные последствия. Например, мужчины после перерыва на кофе могут испытывать стресс, так как подсознательно уверены, что кофеин должен заставить их трудиться интенсивнее, то есть быстрее. А мужчины, работающие в команде, после кофе менее подвержены стрессу, однако и работают менее эффективно. Женщинам кофе просто помогает снять напряжение.

☉ Некоторые ученые полагают, что кофеин значительно повышает качество спермы: у любителей кофе она выносливее и подвижнее.

☉ Американские ученые пришли к выводу, что люди, выпивающие шесть и более чашек кофе в день, значительно реже болеют диабетом. Причем для мужчин большое потребление кофе снижает риск заболевания на 50 %, а для женщин — только на 30 %. Это не означает, что вы прямо сегодня должны начать пить по шесть чашек кофе в день. Если вы привыкли к меньшему количеству напитка, то просто не сможете спать.

☉ Португальские исследователи считают, что три чашки кофе в день спасают от малярии.

☉ Британцы убеждены, что кофе снимает боль.

☉ Швейцарцы пришли к выводу, что кофе помогает бороться с загрязнением воды.

☉ Кофе приносит пользу благодаря тому, что содержит не только кофеин, но и другие вещества. Среди них есть и те, что способствуют нормализации уровня глюкозы в крови.

☉ Чтобы пить всегда свежий кофе, покупайте его часто, но понемногу.

☉ Лучше всего хранить кофе в сухом и прохладном месте.

☉ Открытую пачку молотого кофе желательно выпить в течение одной недели, а зерновой кофе в открытой пачке выдерживает срок до трех недель, но учтите, что с каждым днем кофе уверенно теряет аромат и вкус. Необжаренные зерна кофе могут храниться в обычных условиях в течение двух лет, не меняя своих вкусовых характеристик.

☉ При хранении кофе в стеклянной или металлической банке желательно оставлять пространство между поверхностью кофе и крышкой сосуда как можно меньше.



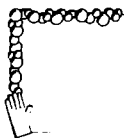
☉ Если кофе хранится в мягкой упаковке, выдавите из нее как можно больше воздуха и плотно закрепите.

☉ Индивидуальная вакуумная упаковка (одна герметично закрытая порция кофе) — идеальный вариант. Она вскрывается непосредственно перед употреблением, поэтому весь кофейный аромат — в вашей чашке.

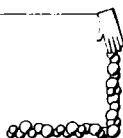
☉ Если вы храните кофе в холодильнике, то тщательно завяжите вскрытую упаковку, закрепив ее зажимом или скотчем.

☉ Никогда не мелите зерновой кофе впрок — только непосредственно перед употреблением.

☉ Желательно не пересыпать кофе из одного сосуда в другой, поскольку в этом случае высвобождаются находящиеся в нем газы.



Горячий шоколад



Горячий шоколад — изысканный шоколадный напиток. Согласно легенде, его изобрели индейцы. Он назывался «чоколатль» и предназначался для вождя ацтеков Монтесумы. Невольницы Монтесумы подавали вождю к напитку лакомства, приготовленные из муки, яиц и сахара, по-видимому, что-то наподобие современного сладкого хвороста.

Чоколатль, изготавливаемый из молока и шоколада с добавлением ванили и экзотических специй, придавал удивительную бодрость, отлично утолял голод и был приятным на вкус. Он прочищает сосуды, укрепляет нервы, повышает потенцию. Древние индейские лекари были убеждены, что это настоящий эликсир здоровья. Чудесный напиток ацтекского вождя может легко приготовить каждый из нас. Достаточно растопить шоколад в высокой посуде, добавить молоко, ваниль, другие специи на собственное усмотрение и дать закипеть трижды. Далее снимите полученную массу с огня, взбейте и пейте в горячем виде.

Алкогoльнbе напитки

СЛОВАРИК АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

Алкогoльнbе напитки — это напитки, содержащие этиловый (винный) спирт. Ректифицированный спирт для пищевых целей бывает обыкновенный и высшей очистки. Крепость обыкновенного спирта — не менее 95,5 %, высшей очистки — не ниже 96,2 %. Это исходный материал для приготовления крепких напитков и крепленого вина.

Бальзамы готовят на спиртовых настоях пряных и лекарственных трав, кореньев, плодов, эфирных масел. Содержание спирта в бальзамах — 30–60 %. Бальзамы действуют на организм тонизирующе, возбуждают аппетит, чаще всего используются в качестве ароматизаторов коктейлей или основы тонизирующих смешанных напитков, разбавленных содовой или нарзаном в 5–10-кратной пропорции.

Бренди — это крепкоалкогольный напиток, который получают путем перегонки крепленого сока плодов или ягод с последующей выдержкой в дубовых бочках в течение трех и более лет. Бренди, приготовленное из яблок, — кальвадос, из слив — сливовица, из вишни — кирш, из груш — вильям, из вина и выжимок винограда — чача. Как компонент коктейля бренди хорошо сочетается с ликерами, сиропами и соками.

Вермут — ароматизированный напиток, основой которого служат виноградные и плодово-ягодные вина. Слово «вермут» в переводе с немецкого означает «полынь горькая». Полынь входит в состав всех ингредиентов, используемых при производстве вермутов.

Первое промышленное предприятие по производству вермута было основано в Турине (Италия) в 1786 г. Наиболее известны два основных типа вермута: сладкий (итальянский) и сухой (французский). Сладкий вермут характеризуется содержанием спирта 15–17 % об. и сахара от 120–190 г/дм. Сухой — 18 % об. спирта и сахара около 40 г/дм.



Сладкие вермуты бывают белые (соломенно-желтые, золотистые, коричневые) и красные. Белый сладкий вермут имеет более нежный вкус со слабой горчинкой, а вот красный сладкий вермут характеризуется более интенсивным ароматом и выраженным характерным вкусом. Кроме Италии, сладкие вермуты производят в Испании, Аргентине, США, Германии и др.

Сухие вермуты — только белые, имеют сильно выраженную горечь во вкусе, чаще всего употребляются в коктейлях. Сухой вермут выпускают также в Италии, США и других странах. Самый известный сухой вермут — мартины.

Специалисты полагают, что именно вермут со льдом, разбавленный фруктовым соком или газированной водой, — самый лучший аперитив.

Вино — это напиток, который получают из сока свежего или завяленного винограда в результате спиртового брожения, а также применения специальных приемов при производстве вина, его выдержке и хранении. Для получения некоторых типов вин забраживание виноградного сока проводят вместе с семенами и кожицей ягод — эта смесь называется мезгой. Мезгу настаивают в течение суток в больших чанах для извлечения из кожицы винограда экстрактивных, ароматических, дубильных и красящих веществ, которые являются основой дальнейшего развития в вине характерных для него свойств. После настаивания мезгу отпрессовывают, вытекающий сок (сусло) сливают в бочки для дальнейшего брожения — превращения виноградного сока в вино.

Столовые вина получают путем сбраживания виноградного сусла с мезгой и без нее. Путем полного сбраживания производят сухие вина, неполного — полусладкие столовые. При получении вин сладкого типа до необходимой крепости добавляется спирт, благодаря чему в вине сохраняется желаемое количество сахара, так как сахар при брожении в основном превращается в спирт. Причем спиртование не только увеличивает спиртуозность вина, но и придает ему особые аромат и букет, характерные для определенных типов вин. Качества вина улучшаются после спиртования в течение нескольких лет. Далее следует купаж — операция, являющаяся одним из важных средств улучшения качества вина.



Качество вина зависит от сроков сбора винограда, почвенно-климатических условий и др. В этом причина разнообразия молодых вин. Есть такие вина, которые хороши, пока молоды (белые и красные столовые и полусладкие вина с нежным вкусом и запахом полевых цветов).

Созревание и старение вина — это совокупность биохимических процессов, благодаря которым оно развивается. Однако ошибочно полагать, что чем старше вино, тем оно лучше. При выдержке вин в бутылках или бочках качество их улучшается, но до определенного возраста. Каждое вино имеет свой оптимальный возраст, при котором происходит полное развитие вкуса и букета. Белые столовые марочные вина созревают при выдержке в бочках не более 3 лет, а красные столовые вина хороши в возрасте 3–4 лет. Крепкие десертные марочные вина выдерживают в бочках до 6 лет. Марочные крепкие и десертные вина, выдержанные не менее 6 лет (в том числе не менее 3 лет в бутылках), называются коллекционными. Крепкие и некоторые десертные вина с высоким содержанием экстрактивных веществ, например херес, мадера, портвейн, могут сохраняться даже более 100 лет.

Виски — национальный напиток англосаксонских стран, слово произошло от кельтского «вода жизни». Этот напиток получают путем перегонки сброженного зернового сусла с последующей выдержкой в дубовых бочках с обугленными стенками. Виски бывает шотландское, ирландское, американское, канадское, отличаясь друг от друга вкусом и запахом. В зависимости от сырья и особенностей технологии американское виски делится на несколько типов, среди которых наиболее известны кукурузное, ржаное и смешанное. Шотландское и ирландское виски обычно используют для приготовления коктейлей, пьют со льдом, не разбавляя. Самый известный такой напиток — виски с содовой. Американское и канадское виски часто используются как основа для коктейлей с добавлением сиропов, ликеров, лимонного сока, сливок и т.д.

Водка — это смесь ректифицированного спирта и подготовленной воды, обработанной активированным углем с последующей фильтрацией. Если не злоупотреблять, употреблять ее в разумных количествах, водка способствует выделению



желудочного сока. Водка в больших дозах — сильный яд. Хорошо сочетается с большинством компонентов смешанных напитков, поэтому часто используется в коктейлях. В сильно охлажденном виде может применяться в качестве аперитива.

Джин — это бесцветный крепкоалкогольный напиток, который получают путем смешивания спирта-сырца с эфирными маслами ягод можжевельника, кориандра, тмина, кардамона, корицы, имбиря. Содержание спирта в джине составляет 40–50 %. Существуют два вида джина — голландский и лондонский сухой. Голландский джин пьют в чистом виде охлажденным, маленькими глотками, запивая пивом, а для приготовления смешанных напитков не используют. Сухой лондонский джин более популярен и используется для приготовления коктейлей и смешанных напитков.

Коньяк — крепкоалкогольный напиток, который получают из коньячного спирта, приготовленного путем перегонки виноградных вин с последующей выдержкой отгона в дубовых бочках. Свежий коньячный спирт бесцветный и резкий на вкус. Уже созревший готовый коньячный спирт купажируют с дистиллированной водой, сахарным сиропом и колером, а потом добавляют в него немного выдержанного старого коньяка. После всех этих процедур коньяк приобретает красивый янтарно-золотистый оттенок и характерные вкус и аромат. Центром производства коньячного спирта когда-то был город Коньяк, от которого напиток и получил свое название.

Коньяк лучше всего пить после завершения обеда либо ужина, когда подают кофе или чай. Он должен быть комнатной температуры. Пить коньяк рекомендуется из специальных рюмок с широким дном и суживающимися кверху стенками маленькими прерывистыми глотками, предварительно согрев рюмку в ладонях. По качеству коньяки подразделяются на обычные и марочные. Обычные коньяки выдерживают в бочках 3–5 лет. Число звездочек на этикетке означает срок выдержки коньячных спиртов, «участвующих» в рождении данного коньяка. Содержание спирта в обычных коньяках составляет 40–42 %. Марочные коньяки выдерживают свыше 6 лет. По сроку выдержки коньяки делят на такие группы:

— КВ (коньяк выдержанный) — 6–7 лет;



— КВВК (коньяк выдержанный высшего качества) — 8–10 лет;

— КС (коньяк старый) и ОС (очень старый) — более 10 лет.

Для приготовления смешанных напитков чаще всего используют ординарный коньяк, хорошо сочетающийся с молоком, сливками, мороженым, чаем, цитрусовыми соками, сиропом, ликерами, газированными напитками.

Ликеро-водочные изделия готовят на ректификованном спирте, спиртованных плодово-ягодных соках, настоях из трав, семян, цветов, сахарном сиропе и др. К этим изделиям относят горькие настойки, наливки и ликеры. Горькие настойки, настоянные на ароматических травах, содержат спирта 35–45 %. Наливки характеризуются содержанием ректификованного спирта 18–20 %, сахара 30–40 %. Ликеры готовят на ректифицированном спирте, сахарном сиропе, спиртовых настоях, эфирных маслах и др. Крепкие ликеры содержат 35–40 % спирта и 32–40 % сахара, десертные — 16–30 % спирта и 35–50 % сахара.

Ром — крепкоалкогольный напиток, который получают путем выдержки ромового спирта в дубовых бочках в течение 5 лет. Ромовый спирт вырабатывают из патоки сахарного тростника. В процессе выдержки ром приобретает коричневый цвет с золотистым оттенком и слегка жгучий вкус, становится прозрачным. Содержание спирта — 45–76 %. Ром делится на три типа:

— легкий (кубинские сорта);

— средний (пуэрториканские, барбадосские и мексиканские сорта);

— тяжелый (ямайский, ромы Мартиники и Тринидада).

В странах Латинской Америки его пьют, не разбавляя, в других странах в основном используется для приготовления коктейлей, тонизирующих напитков и пуншей.

УНИВЕРСАЛЬНОЕ ВИНО

На протяжении практически всей истории человечества никакие сухие законы не отражались существенно на следующих цифрах:



- абсолютно не пьющие — 5 %;
- малопьющие — 40 %;
- умеренно пьющие — 30 %;
- сильно пьющие — 15 %;
- очень сильно пьющие и алкоголики — 10 %.

В XVII в. один голландский врач пришел к выводу и отобразил это в своем трактате, что вино можно пить каждый день и прожить дольше убежденных трезвенников. Однако умеренность в употреблении вина пропагандировал еще Платон. По его мнению, следовало соблюдать такие правила:

- не давать вина детям до 18 лет;
- позволительно умеренно пить вино людям от 18 до 30 лет;
- употреблять вино в любом желаемом количестве людям старше 40 лет.

Современные врачи согласны с Платоном в том, что качественное вино вполне способно стать эликсиром молодости, то есть «уменьшать тяжелое бремя старости, возвращать жизнь юных лет, рассеивать горе... придавать телу ловкость и подвижность». Примерно с конца 1990 гг. в странах Европы и США приобрела популярность диета, при которой в ежедневный рацион входят обязательные 150 г натурального вина. Натуральное виноградное вино удивительным образом сочетает в себе разные пищевые вещества, полезные для организма. Эти «полезности» изменяют и ослабляют вредное действие спирта. В свою очередь, в присутствии этилового спирта полезное действие некоторых соединений, содержащихся в вине, резко возрастает. Вот какие выводы сделаны в результате исследований.

◎ В роли простого мочегонного средства вполне может выступить белое сухое вино.

◎ Людям, страдающим колитом толстого кишечника, рекомендуется пить красные терпкие столовые вина, богатые танинами. Они стимулируют гладкую мускулатуру кишечника и подавляют активность болезнетворных микроорганизмов.

◎ Для больных атеросклерозом хороши красные вина, богатые фенольными соединениями.



© Содержащиеся в белом вине антиоксиданты помогают организму поддерживать нормальное функционирование легких.

© Красное вино снижает риск заболеть раком. Содержащийся в нем антиоксидант ресвератрол очень важен для профилактики опухолей. Это вещество действует подобно антибиотику и предохраняет виноград от различных грибковых заболеваний. А в организме человека ресвератрол предотвращает злокачественное перерождение клеток, способствует ликвидации уже образовавшихся и блокирует развитие различных воспалительных процессов.

© Вино в нужное время, в нужном месте и в нормальной дозе — это хорошая стимуляция сердца и сосудов. Выпивать бокал качественного вина (желательно сухого красного) следует за полноценным обедом, не спеша, хорошо пережевывая пищу. Хорошо, если пища будет горячей, так как, поступая с ней в организм, вино всасывается в кровь постепенно.

Вино — тонкий напиток, полный нюансов, потребление его предполагает оценку всего, что вложили в его букет природа и винодел. Кстати, один из главных врагов вина — табачный дым.

Вино нужно дегустировать не где попало, а обязательно в соответствующем приятном месте, хорошей компании и располагающей приятной обстановке. Хорошо, если у вас есть возможность пить вино на свежем воздухе. В зависимости от цвета, происхождения и возраста вина имеют различные оттенки, например для белых вин характерны отблески зеленого, желтого и золотистого, для красных — фиолетового, пурпурного и кирпичного. Конечно, в определенной экстремальной ситуации вино будет неплохо и в пластиковом стаканчике, но уж если речь идет о шумном застолье с именитыми гостями, просто необходимо уметь правильно подавать вино.

© Не удивляйтесь, но важен даже цвет скатерти, на которую вы ставите бокалы. Например, темная скатерть — не лучший выбор, поскольку она не даст возможности правильно воспринять игру цвета вина. Белая или розовая подойдет гораздо лучше.



☉ Не спешите пить вино, только что принесенное из подвала, где оно долго хранилось. На некоторое время оставьте его в покое, чтобы компоненты вина вернулись в свое нормальное состояние.

☉ К столу лучше подавать 2–3 вида вин. Менее выдержанные вина употребляются перед более старыми. Если есть шампанское, то начать нужно именно с него, а также с легких сухих вин, причем вначале белых, потом красных. Далее предлагаются крепкие вина. В последнюю очередь уделяется внимание очень сладким винам — десертным и ликерным.

☉ Вермут или портвейн рекомендуется пригубить незадолго до еды для возбуждения аппетита.

☉ Не пейте вино после употребления продуктов и напитков, оказывающих воздействие на вкус (кофе, шоколад, продукты с ментолом и ликером и пр.). На восприятие вина практически не оказывает влияния только хлеб.

☉ В качестве посуды подойдет классический стеклянный винный бокал тюльпанообразной формы на длинной ножке, причем стенки бокала должны слегка суживаться у горлышка. Чтобы по достоинству оценить цвет вина, остановитесь на бокале из простого стекла, бесцветном и прозрачном, и уж совершенно не подойдут граненый, хрустальный и цветной бокалы.

☉ Наливать вино в бокал нужно лишь на треть. Одной стандартной бутылки вина (0,75 л) хватает на 8 бокалов.

☉ Избегайте бокалов толстых, цветных, пузырчатых. А вот бокалы с тонкими бесцветными прозрачными стенками подойдут как нельзя лучше. Верхняя часть должна слегка суживаться, чтобы выделяющийся аромат концентрировался в верхней части посуды и мог легко улавливаться.

☉ Не пейте несколько сортов вина из одного бокала, так как запах и следы одного могут помешать дегустации следующего.

☉ При мытье бокалов необходимо несколько раз прополоскать их горячей водой, поскольку следы моющего средства однозначно негативно отразятся на винном букете.

☉ Переливание из бутылки в графин требуется, если вино старое и нужно избавиться от осадка, который характерен для



многих из них. Однако не позволяйте старому вину впитать в себя слишком много воздуха. В целом для большинства вин переливания не требуется, но если у вас есть изящный графин и необходимо «предъявить» его гостям, то наливайте в него вино примерно за час до подачи на стол. Оно будет привлекательно смотреться и может даже немного смягчиться.

© Винным букетом считается набор постоянно меняющихся ароматов, которые постепенно появляются один за другим под воздействием температуры. Интенсивность и сложность букета свидетельствуют о качестве вина. Чтобы оценить букет в полной мере, сначала оцените неподвижное вино, а потом поманипулируйте с бокалом, например наклоните или покрутите. Молодые вина чаще всего имеют односложный запах, а выдержанные дорогие и коллекционные — сложный, многогранный букет.

© Существует правило, согласно которому наполнять бокал красным вином надо лишь наполовину, а белым — на две трети.

© Поднимите наполненный бокал на уровень глаз и оцените прозрачность и цвет вина. Выдержанные коллекционные вина иногда несколько тусклые, не имеют яркой прозрачности, в отличие от молодых вин, а неравномерность окраски, полосы и замутненность являются признаками болезни вина. Наличие небольших кристалликов винного камня считается допустимым.

© Если вы имеете дело с красным вином, оцените его на фоне листа белой бумаги. При вращении бокала на его стенках останутся следы вина в виде подтеков — так называемые «винные ножки». Чем дольше держатся на стенках бокала «винные ножки», тем лучшего качества вино и тем оно крепче.

© Лучший способ охлаждения — это положить бутылку в ведро для льда, наполненное водой и льдом.

© Если вино переохладить, то букет еле заметен или его не будет вообще, а если перегреть, то испарение ароматов происходит слишком быстро, они смешиваются, что тоже плохо. Не оставляйте вино в холодильнике или возле источников тепла более чем на 2 ч.



◎ Оптимальная температура для шампанского составляет 7–9 °С.

◎ Легкие сухие вина лучше всего дегустировать охлажденными: белые — до 10–12 °С, красные — 10–14 °С.

◎ Крепкие вина пейте охлажденными до 16–18 °С.

◎ Десертные и ликерные вина радуют богатством вкуса и аромата при 18–20 °С.

◎ Задержите во рту небольшую порцию вина. В ротовой полости вино нагревается и выделяет ароматы, улавливаемые обонянием, то есть продолжают проявляться достоинства вина. Профессионалы рекомендуют попытаться втягивать воздух и продуть его через вино. Хорошее вино сбалансировано по кислотности, сахаристости и терпкости. Если вино имеет вяжущий, терпкий вкус, значит, в нем избыток дубильных веществ.

◎ Шампанское и белые сухие, полусухие вина хорошо сочетаются с фруктами.

◎ Вкус белых вин подчеркнут нежирные морепродукты и мясо птицы. Французы любят сочетать белые сухие вина с различными сырами.

◎ Красные вина лучше всего подходят к мясным блюдам, неплохо сочетаются и с мясом птицы.

◎ Острые, жареные, соленые, квашеные, обильно приправленные специями и уксусом блюда очень плохо сочетаются с винами.

◎ Не верьте, что для похудения надо выпивать 1–2 бокала сухого красного вина в день, поскольку это высококалорийный продукт. Например, в 100 мл водки, коньяка либо крепленого вина содержится 220 калорий — столько же, сколько и в большом куске торта.

◎ Алкоголь в регулярных и больших дозах опасен не только для фигуры, но и для здоровья, так как человек может незаметно для самого себя впасть в алкогольную зависимость. Особенно опасно это для женщин, у которых «вредная привычка» появляется значительно раньше, чем у мужчин.

◎ Относительно безопасными считаются следующие ежедневные дозы (на выбор, конечно, а не все и сразу!): 1 бутылка пива; 1 средний бокал сухого слабоалкогольного вина; 60 мл



водки. Древнегреческий поэт Эвбул советовал выпивать не более 3 чаш вина: первую — для здоровья, вторую — для любви и наслаждения, а третью — для сна. После четвертой начинается ругань, после пятой — скандалы, после шестой — непристойные песни, после десятой мутится рассудок, так что «пьющий валится наземь, в мусор и грязь».

◎ Пейте медленно, маленькими глотками — так организм будет успевать справляться с алкоголем.

◎ Не следует все время держать открытую бутылку или стакан с вином в руках, так как при нагревании оно теряет свой аромат.

◎ Никогда не пейте на пустой желудок.

◎ Крепкие алкогольные напитки желательно разбавлять минеральной негазированной водой или соками.

◎ Не курите, когда пьете. Зачем вам табачный дым, если у вас есть отличная еда, напитки, фрукты! И вообще, сигаретный дым и алкоголь несовместимы. Спирт, попадающий в кровь, задерживает в ней токсичные вещества, а никотин — особенно.

НОВОГОДНЕЕ ШАМΠΑНСКОЕ

◎ Форма бокала для шампанского влияет на высвобождение пузырьков газа в напиток. Пена активнее образуется в бокалах с заостренным низом. В бокалах в виде чаши вино растекается, пена не держится, а букет быстро рассеивается. В абсолютно гладком бокале пузырьки образуются плохо, поэтому хорошо, если бокал с рисунком. Для подачи шампанского лучше всего подходят узкие фужеры продолговатой формы.

◎ Если шампанское вроде бы качественное, но не пенится, обратите внимание на бокал: нет ли на нем остатков моющего средства, которое отрицательно сказывается на вспенивании.

◎ В процессе употребления шампанское обычно успевает нагреться примерно до 10 °С. При подаче оно должно быть охлаждено до 6–9 °С.

◎ Чтобы быстрее охладить шампанское до желаемой температуры, воспользуйтесь специальным ведерком со льдом,



наполовину наполненным водой. Если шампанское имело температуру 20 °С, то для охлаждения его в ведерке до температуры 7 °С необходим 1 ч. Льда недостаточно — следует добавлять воду, так как если в ведерке нет воды, то шампанское либо переохлаждается, либо охлаждается слабо.

☉ Если бутылку шампанского нужно охладить срочно, добавьте в ведерко горсть соли и стакан газированной воды, однако имейте в виду, что этот метод используется лишь в случае крайней необходимости.

☉ Если шампанское подается в качестве аперитива, то хорошо бы подать к нему какую-нибудь легкую закуску, например несладкое печенье.

☉ Современный этикет не приветствует шумное открывание бутылки шампанского, а тем более сопровождающееся поливанием этим самым шампанским всех присутствующих. Гурманы предпочитают вообще откупоривать бутылку очень тихо, будто со звуком последнего вздоха. К тому же в этом случае сохраняются пузырьки газа, которые так ценятся в шампанском и над которыми трудились виноделы.

☉ Истинные ценители с технологией знакомы, а остальным наверняка будет небезынтересно узнать, как же все-таки открывать бутылку шампанского по всем правилам. Итак, возьмите бутылку, не наклоняя ее, держа за корпус и поддерживая дно большим пальцем. Не беритесь за горлышко, поскольку шампанское в этом месте быстро нагревается. Далее следует пару раз осторожно перевернуть бутылку, чтобы перемешать охлажденную часть напитка у ее основания с неохлажденной в ее горлышке. Теперь поставьте бутылку на стол и освободите пробку от фольги и проволоочной уздечки. Затем, держа бутылку за корпус, наклоните ее примерно на 45 градусов во избежание выхода пены. Одновременно следите, чтобы бутылка не была направлена в сторону присутствующих. Поверните бутылку и бесшумно выньте пробку, потом протрите горлышко салфеткой.

☉ Шампанское следует наливать по стенке бокала для того, чтобы улучшить образование пены и одновременно не дать ей убежать.

☉ Наполняйте фужеры последовательно по часовой стрелке с правой стороны. В первую очередь напиток наливают



женщинам. Наливайте понемногу шампанское во все бокалы, в два-три приема, чтобы пена успела исчезнуть до следующей порции.

© Если за столом предлагается несколько видов шампанского, не забывайте менять бокалы.

© Наполнять фужер следует лишь до половины или на две трети, а затем доливать по мере необходимости.

© Никогда не пейте шампанское залпом, как, впрочем, и любое другое вино.

© Никогда не ставьте пустую бутылку в ведро горлышком вниз.

ПОЛЕЗНОЕ ПИВО

Прохладное пиво в жару не только приятно, но и полезно. Традиционно любителя пива мы себе представляем с животом приличных размеров. Такая взаимосвязь всегда казалась само собой разумеющейся. Однако американские ученые решили развеять этот миф. Проведя соответствующие исследования, они пришли к выводу, что вес не увеличивается и характерный животик не появляется, если пиво употреблять в умеренных количествах. Кроме того, при употреблении пива не образуются почечные камни. Как это происходит, установить пока не удалось.

По мнению исследователей, любители выпить кружечку пива (и часто далеко не одну) потому не отличаются стройностью, что закусывают высококалорийной закуской, например пиццей, хот-догами, орешками, чипсами и пр.

Американские ученые установили, что люди, выпивающие кружку пива в день, живут дольше, чем те, кто его не пьют. В пиве высокое содержание витаминов B_1 , B_2 , PP , оно содержит хмелевую горечь, стимулирующую выделение желудочного сока, желчи и подавляет нежелательные эффекты алкоголя. Более того, экстрактивные вещества хмеля оказывают успокаивающее, болеутоляющее и даже дезинфицирующее действие. То есть если употреблять пиво умеренно, в пределах разумного (не более 500 мл в день), то оно вовсе не

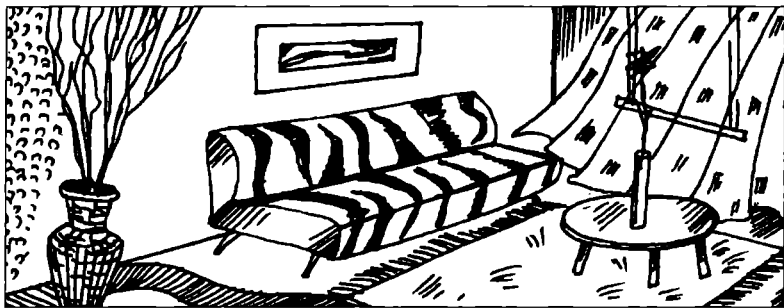


вредное и даже способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, восстановлению слизистой оболочки при гастрите и язвенной болезни, уменьшает свертываемость крови и снижает уровень холестерина. Австрийские врачи полагают, что с помощью пива можно предотвратить инфаркт и кровоизлияние в мозг. Но желающим усиленно «лечиться» пивом следует помнить, что как только человек переступит некую грань, начинается обратный процесс — разрушение внутренних органов, в первую очередь сердца и печени.

Вы не уверены в качестве своего любимого пива или любимого пива своего мужа? Имейте в виду, что пиво часто фальсифицируют отваром горьких и нередко вредных растительных веществ, присутствие которых может быть определено следующим несложным, однако достаточно точным способом. Налейте в стакан немного пива и добавьте уксусной кислоты. При этом сразу появляется осадок. Тогда добавьте еще немного кислоты, продолжая эту операцию до тех пор, пока не перестанет появляться осадок, после чего дайте смеси отстояться.

Попробуйте отстоявшуюся чистую жидкость: если она продолжает сохранять первоначальную горечь, значит, это пиво содержит отвар посторонних горьких растительных веществ. Если же пиво не фальсифицировано никаким растительным суррогатом и своей горечью обязано только хмелю, то чистая, отстоявшаяся жидкость не будет отличаться горечью, так как уксусная кислота обладает способностью осажать только хмель, посторонние же горькие растительные примеси остаются в жидкости не осажденными.

Бывает, что к пиву для придания ему горечи примешивают пикриновую кислоту. Это опасный яд, крошечной примеси которого в пиве достаточно, чтобы оно было очень вредным для здоровья. Для определения наличия в пиве пикриновой кислоты возьмите небольшой кусочек чистой белой шерстяной материи и прокипятите в нем 10 мин, после чего выньте и тщательно прополощите в воде. Если материя окрасится при этом в желтый цвет, значит, пиво содержит пикриновую кислоту. Чем ярче окраска, тем больше кислоты находится в пиве.



ВСЕ ОБ ИНТЕРЬЕРЕ

Психологический дизайн

Психологический дизайн заключается в разработке такого интерьера, который мог бы психологически соответствовать индивидуальным характеристикам и потребностям человека (коллектива, семьи). Например, при оформлении интерьера магазина старания дизайнера направлены на повышение покупательской способности, интереса покупателя к данному месту, данной продукции; кафе и ресторанов — на повышение аппетита, расслабляющий эффект; офисов — на повышение работоспособности, физического тонуса. Ведь наверняка каждый замечал, что в одном помещении ему лучше работается, а в другом хочется исключительно отдыхать.

Иногда бывает так, что человеку в собственном доме неуютно и некомфортно. На первый взгляд даже не понятно, с чего бы это вдруг. Причем люди не обязательно жалуются на неустроенность, так называемое «состояние ремонта», а отличный новый ремонт не приносит, к сожалению, желаемой радости и удовлетворения от пребывания дома. В чем пробле-



ма? А в том, что мало сделать просто «красиво», пусть даже с помощью дизайнера-профессионала, нужно также учитывать то психологическое воздействие, которое несут в себе основные компоненты дизайна.

На эмоциональные состояния, настроение человека, принятие им решений, особенности поведения влияет все, что его окружает: цвета, формы, линии, текстуры, звуки, запахи, разнообразные образы и символы. Естественно, все эти элементы могут способствовать развитию или угнетению определенных способностей и качеств личности.

Если вы хотите иметь жилье, которое будет соответствовать вашим потребностям и желаниям, то в разработке интерьера необходимо руководствоваться следующими важными принципами.

РАЗНООБРАЗИЕ СТРУКТУР

Зрительное восприятие (цвет, форма, линии) — один из мощнейших факторов развития человеческой психики. Зрительные образы проникают в сознание человека с первых часов жизни, оставляя тот или иной опыт, формируя предпосылки для дальнейшего развития, влияют на формирование сознания, настроение, внимание, память и др. Интерьер — это в первую очередь то, что мы постоянно видим перед собой. Поэтому продумать цветовое и геометрическое решение вашего интерьера — это первостепенная задача.

Тактильные ощущения (форма, текстура) — тоже важный фактор в формировании у человека образа мира, чувственной основы мировосприятия, особенно на ранних этапах развития. Для нервного человека или неуравновешенного ребенка рекомендуется выбрать округлые формы и мягкие текстуры, а для неэмоционального, вялого человека подойдут угловатые формы, неровные и шероховатые поверхности, которые через тактильный уровень способны возбудить нервную систему, придать активность.

Слуховые ощущения (шумы, звуки, музыка) — это особый мир, от восприятия которого зависит эмоциональное состоя-



ние, настроение, энергетический заряд человека. Для детей очень большое значение имеют звуки игрушек. Темп, ритм, тональность, частота звуков и мелодий — все это, конечно, воздействует на психику человека. Любимые мелодии, природные шумы, эзотерические предметы, издающие звуки, помогут создать приятную атмосферу.

Обонятельные ощущения (запах) тоже играют свою роль в формировании эмоциональных состояний человека. Запахи могут вызывать радость, эйфорию, успокаивать, расслаблять, возбуждать аппетит, усыплять, угнетать, раздражать и т. д. Поэтому можно «моделировать» обстановку при помощи ароматических ламп, палочек, масел и т. д.

ЗОНАЛЬНОСТЬ

Этот аспект особенно актуален в малогабаритных квартирах, небольших помещениях. Очень важно деление на зоны пространства, в котором человек проводит значительную часть времени, так как это помогает обогатить среду обитания, сделать ее удобной и функциональной, разнообразить и в то же время упорядочить жизнедеятельность. Особенно это важно для ребенка, так как в этом случае вам удастся сгруппировать в каждой зоне компоненты и предметы, отвечающие за развитие в конкретной сфере (игровое пространство, место для уроков, занятий физкультурой и др.).

ОБРАЗНОСТЬ И СИМВОЛИЗМ

Мир наполнен бесконечным множеством символов, как универсальных для всего человечества, так и принадлежащих определенной культуре либо социальному слою. Символы бывают врожденными и приобретенными. Врожденные передаются из поколения в поколение на генетическом уровне, вызывают стереотипные реакции у любого человека. Приобретенные человек получает в результате запечатления, вследствие чего они становятся движущими силами в определенных реакциях и пове-



дении. К тому же у каждого человека есть и индивидуальная символика. Символы — это своего рода автоматические кнопки. Используя символы в дизайне интерьера, можно преследовать нужные вам цели, вызывать необходимые эмоции и настроения, давать чувство удовлетворенности.

МОБИЛЬНОСТЬ ИНТЕРЬЕРА

Для некоторых людей важно время от времени менять обстановку с целью получения новых впечатлений. Поэтому хорошо, когда есть возможность изменить свое жизненное пространство, например в цветовом исполнении либо с помощью трансформирующейся мебели, ширм, обоев-хамелеонов, зеркал и др.

Но подобный подход можно применять не только в жилых интерьерах, но и для достижения различных целей в дизайне любого рода помещений.



Из истории мебели

Самая древняя из известной современному миру мебели была обнаружена именно в Египте в царских погребениях, которые датируются III в. до н. э. Это обломки ларцов из черного дерева, инкрустированных слоновой костью, малахитом, бирюзой. Древние египтяне считаются «авторами» кроватей и стульев. Мебель была жесткой и функциональной. Только фараоны могли себе позволить сидеть в кресле, украшенном драгоценными металлами и резьбой. В Египте были найдены и предположительно первые в истории человечества деревянные табуреты, один из которых был даже складным. И это были не просто табуреты, а произведения искусства: ножки из целых слоновых клыков были сделаны в виде копыт животных.



Древние греки тоже оказались не лыком шиты — использовали лари: оригинальные сундуки, которые служили одновременно лежанками и скамьями.

Знать Древнего Рима предпочитала мебель роскошную, украшенную резьбой и инкрустациями, позолотой и цветной эмалью. Стремясь к чрезмерной роскоши, древние римляне для изготовления скамей и столов с мозаичными столешницами применяли бронзу и цветной мрамор. А вот простые римляне, не обремененные несметными богатствами, пользовались в быту удобной и недорогой мебелью, сплетенной из ивовых прутьев.

Шкаф родился в период средневековья в готических замках феодальной Европы. «Прадедушкой» его стал ларь-сундук, который от обилия хранимых в нем вещей «вытянулся» вверх и немедленно занял одно из главных мест в мебельной иерархии. Он очень удобен для использования в различных целях, из него позже возникли буфет и книжный шкаф. С развитием столярного ремесла и фантазии человека создается гибрид стола и шкафа-бюро. Секретеры, серванты, комоды и стеллажи — это все тоже варианты преображения шкафа. Шкаф украшали всяческими миниатюрными башенками, колоннами, скульптурками — он напоминал готический замок.

Мягкая мебель появилась в замках европейской знати в эпоху классицизма. Вначале предназначенную для сиденья мебель просто обтягивали тканью. Затем привыкшим к комфорту владельцам замков и дворцов сидеть на жестких стульях и диванах стало все менее удобно. Вначале стали «набивать» мягкую мебель конским волосом, овечьей шерстью, лебяжьим пухом, несколько позже начали применять каучук, а в наше время активно используются поролон и синтепон.

Мебель постоянно видоизменялась, то упрощаясь, то усложняясь в зависимости от тенденций требовательной моды и страны, где она создавалась. Благодаря барокко люди обзавелись канapé и шезлонгом, рококо «подарил» трюмо и трельяж. Модерн «придумал» кресло без подлокотников. Появилась мебель без спинки — пуф и софа.

Французы любят мебель изящную, декоративную, немцы предпочитают прочную, со скульптурным декором, чтобы она демонстрировала достаток хозяина, в Скандинавии пользуют-



ся популярностью мебель в первую очередь функциональная. Англичане создали собственный стиль — кабинетный. Мебель кабинетного стиля сочетает рациональность, благородство дерева и тонкий декор. Колониальный стиль в мебели — это подражание кабинетному, но в Соединенных Штатах Америки.

Интерьер в восточном стиле предполагает много плетеных вещей из тростника, веревок или полосок кожи, мебель, как правило, из очень темного дерева. Все совершенно непривычное для европейцев: ширмы, низкие пуфики и столики, скамейки, вставляемые одна в другую...

Мебель славян была многофункциональной. Изобретение русского интерьера — лавки: широкие длинные скамьи без спинок. Днем на лавке могли сидеть несколько человек, а ночью она служила постелью. Даже интерьеры домов дворян и царской семьи не отличались вычурностью, излишней роскошью.

Прошлый век ознаменовался бурным развитием химии, а значит, появилось множество новых синтетических материалов и пластмассы. В 60-е годы создаются пластмассовые тонконогие столы и стулья, пластиковые светильники-конусы — все в духе минимализма. Дерево сменили искусственные материалы. Дальнейшее развитие мебельной индустрии привело к появлению гарнитуров, поставленное на поток производство «породило» одинаковые «стенки» на просторах бывшего Союза.

Цена изделий зависит от следующих факторов:

- производитель — импортная мебель дороже отечественной;
- материал — мебель из натурального дерева самая дорогая;
- дизайнерская разработка — стандартная мебель дешевле произведенной по индивидуальному заказу;
- способ изготовления — ручная работа дороже «фабричной» мебели.

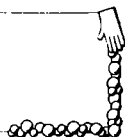
Сегодня существует огромное разнообразие стилей, появились новые виды мебели (мебель под аудио- и видеоаппаратуру, компьютерные столы, всевозможные трансформеры), покупатель имеет возможность выбрать материал нужного качества (от ручной работы до потокового производства) соответственно ценовым предпочтениям. Теперь каждый, выбирая мебель, может руководствоваться собственным вкусом и советами про-



фессионала-дизайнера и оформлять дом в любом стиле, а дизайнерские решения поражают смелостью фантазии.



Выбираем интерьер



ПРИХОЖАЯ

Прихожая создает первое впечатление о хозяевах дома и самом доме. Поэтому важно тщательно продумать убранство этого помещения, чтобы оно было максимально удобным, просторным и, конечно, красивым.

Стиль прихожей может как соответствовать общему стилевому решению дома, так и быть оригинальным, так сказать, изюминкой. Выбор зависит от вашей фантазии, а также цены мебели и отделочных материалов.

Выбирая цветовую гамму, учтите, что посредством цвета можно визуально увеличить или уменьшить пространство, сделать комнату выше или, наоборот, ниже. Светлые, холодные, пастельные тона зрительно расширяют пространство, а яркие и теплые — сужают.

Традиционный комплект мебели для прихожей состоит из шкафа, вешалки, зеркала, полки для шляп, тумбы для обуви и комода с выдвижными ящиками. Кроме того, позаботьтесь о наличии в прихожей места для сидения, например табурета, чтобы удобно было обуваться.

Выбор мебели в первую очередь зависит от размеров прихожей. В маленькую прихожую специалисты рекомендуют купить набор отдельных предметов. А вот для просторной комнаты можно выбрать стильный и вместительный обычный шкаф или шкаф-купе. Многие производители предлагают потребителю корпусную мебель для прихожей, напоминающую уменьшенный вариант стенки из гостиной, но дополненный крючками для верхней одежды. Такой набор можно комплектовать по собственному усмотрению.



Шкаф с зеркальными дверцами будет выглядеть просто большим зеркалом от пола до потолка. Кроме того, зеркало создаст иллюзию расширения пространства. Дверцы шкафов, некоторые элементы раздвижных межкомнатных дверей, полки могут быть изготовлены также из современного высокопрочного стекла, матового, прозрачного или цветного. Качественное стекло, как и зеркало, выдерживает не только большой вес, но даже удары. Кстати, старайтесь размещать зеркало так, чтобы хорошо освещено было не оно само, а то, что в нем отражается. Зрительно «убрать» стены можно, применив раздвижные, как у купе, двери.

Верхний свет в прихожей должен давать возможность внимательно рассмотреть себя в зеркало, а всевозможные боковые подсветки — найти в шкафу или на полках нужную вещь.

Дорогую мебель делают из массива древесины. В производстве современной мебели для прихожих обычно применяются современные ДСП, МДФ и другие плиты с надежным покрытием из натурального шпона и полимеров — ламината и меламина. Меламином покрывают поверхности, не рассчитанные на большие механические нагрузки, а ламинат толще, прочнее и долговечнее. Специалисты рекомендуют остановиться на МДФ как более прочном и экологически чистом материале. Приобретая изделия из ДСП, не стесняйтесь по-





требовать у продавца гигиенический сертификат, в котором должен быть указан уровень выделения формальдегидов.

КУХНЯ

В начале XX в. американский архитектор Ллойд Райт заметил, что кухня — это «мастерская домохозяйки», а значит, она должна отвечать поставленным требованиям. Помимо этого, она является еще и самым популярным местом в доме. Мы привыкли на кухне не только есть, но и воспитывать детей, устраивать «семейные советы» и посиделки с подругами.

Очень важно, чтобы кухня была не просто красивой, но и максимально удобной. Не ставьте рядом плиту и мойку: вода с огнем не дружат, а брызги на раскаленные конфорки или открытое пламя опасны. Не следует устанавливать газовую плиту на расстоянии менее 30 см от окна во избежание задувания огня. Если на окне длинные занавески, позаботьтесь о том, чтобы не произошло возгорания в случае порывов ветра. Не вешайте ничего над плитой, если не установлена вытяжка, поскольку торцы подвесных шкафов и полки обростут жиром и другими выпариваемыми веществами. Лучше поставить приточно-вытяжную вентиляцию или отодвинуть настенные полки на 30 см от краев плиты.

В последнее время в погоне за оригинальностью и зачастую сомнительной модой мы забываем о функциональных и пропорциональных нормах. При создании интерьера своей кухни уже на стадии планирования нужно совершенно четко «видеть» результат. «Увидеть» кухню своей мечты вам помогут ответы на следующие вопросы:

- Сколько человек пользуются кухней?
- Как часто готовят и едят на кухне? Какая мебель для этого необходима?
- Какие «побочные» события происходят на вашей кухне (стирка, просмотр ТВ, слушание музыки, чтение и т. д.)?
- В какой цветовой гамме должна быть ваша кухня?
- Нужно ли дополнительное освещение?



- ◎ Можно и нужно ли оборудовать кухню в комнате больших размеров, например передвинув стену?
- ◎ Какая площадь рабочей поверхности кухни и какого типа вам нужна, как удобнее ее расположить?
- ◎ Какую бытовую технику планируете использовать?
- ◎ Какое количество продуктов и каких (сыпучих, овощей, консервов и т. д.) вы обычно храните на кухне?
- ◎ Учли ли вы при планировке размещение вентиляционных каналов, электророзеток, подводку водопровода и канализационного стока?

Общие правила планировки

Эти правила применимы в кухне любого размера. Соблюдение их значительно облегчает жизнь хозяйкам. Выбрать кухонный гарнитур непросто, но даже в шестиметровой кухне можно удобно и грамотно организовать пространство. В хорошем кухонном гарнитуре используется каждый сантиметр. «Сэкономить» место и гармонизировать пространство помогут:

- ◎ встроенная техника;
- ◎ мебель на колесиках;
- ◎ стойки с вертящимися полочками;
- ◎ ригели (подвесные трубки по всему периметру кухни, на которых можно разместить что угодно) — от шкафов до баночек со специями);
- ◎ обратите внимание на доступ к духовке. Если дверца открывается вперед, то расстояние от фасада духовки до противоположной стены или мебели должно быть не меньше 1,2 м, чтобы удобно было извлекать противень. Для духовок с дверцей, открывающейся вбок, требуется меньше места — 1 м, однако при этом от петель дверцы до соседней боковой стены должно быть не меньше 30 см, чтобы дверь открывалась полностью (130–170 градусов);
- ◎ расставляя высокие предметы мебели или бытовой техники, старайтесь не разрывать ими рабочую поверхность. Лучше выберите для них место по концам треугольника;
- ◎ развешивая настенные шкафы, обязательно учтите рост хозяйки.



Варианты планировки кухни

Удобство кухни во многом зависит от ее планировки. Это дает возможность подходить к нужным предметам, не делая лишних движений. Основой любой планировки кухни считается *рабочий треугольник*, состоящий из холодильника, раковины и плиты. Рабочий треугольник должен быть расположен таким образом, чтобы не находиться на пути сквозного движения. Это убережет готовящую хозяйку от столкновений с тихо вошедшими домочадцами. Идеальное расстояние между сторонами этого треугольника — от 3 до 6 м. Большее расстояние создает предпосылки для бесполезной ходьбы, а меньшее может создать тесноту в помещении и неудобства в процессе приготовления пищи. Если мойка почти всегда стационарна, плита более или менее подвижна за счет эластичного газового шланга или электропровода, то холодильник можно передвинуть куда угодно, скорректировав треугольник. Все существующие виды планировок можно разделить на шесть основных типов.

Однорядная кухня

Такое размещение мебели, как правило, связано или с маленькими размерами кухни, или с использованием просторного помещения, когда в одной части большой комнаты располагается мебель, а другая предназначена для приготовления и приема пищи. Для соблюдения рабочего треугольника раковину следует расположить в центре, а плиту и холодильник вокруг нее. Между плитой и раковиной желательно установить рабочий стол.

Двухрядная кухня

Такое размещение мебели используется, когда кухня является сквозной. Плиту и мойку оптимально расположить по одной стене, а холодильник — по другой. Рабочий треугольник сохранится, и рабочая поверхность будет достаточно большой.



Л-образная кухня

Такое размещение мебели хорошо подходит для небольшого квадратного помещения. Если кухня имеет большие размеры, расстояние между рабочими центрами становится слишком большим. В этом случае мойку и плиту следует расположить поближе, оставив между ними рабочую поверхность.

U-образная кухня

В этом случае мебель расставляют вдоль трех стен. При такой планировке очень удобен рабочий треугольник, но задняя стенка при этом должна быть не менее 2,5 м, свободное пространство между сторонами — 1,2–2,8 м. Если размеры вашей кухни меньше, будет тесно и неудобно, а если больше — хозяйке придется делать много ненужных движений.

Полуостровная кухня

Это любой из вариантов планировки кухни с дополнительным выпуском или рабочей поверхности, либо шкафа с мойкой или плитой. Обычно этот выступ отделяет кухню от столовой, но вполне может использоваться как стойка или сервировочный стол.

Островная кухня

Это U-образная кухня или Л-образная с дополнением в центре. Подобная планировка подходит только для большой комнаты. Наиболее удобными считаются размеры «острова» 1,2 х 1,2 м. Традиционно на середину кухни выносится стол с раковиной или плитой, но «островом» может быть и обеденный стол. При таком варианте планировки очень много вариантов для создания оптимального рабочего треугольника.

ГОСТИНАЯ

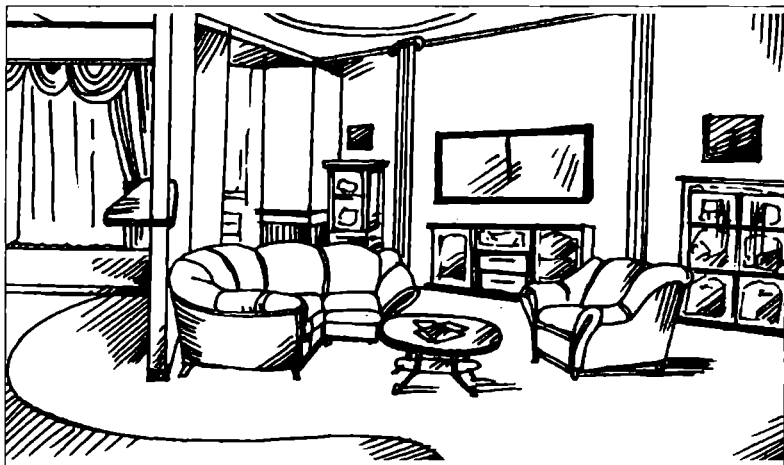
В современном понимании гостиная — место отдыха семейства, а вот раньше она являлась только комнатой для гостей.



Как правило, выделяют обеденную зону (столовую) и зону отдыха. Совокупность этих зон и называется гостиной. Если ваша квартира небольшая, то гостиная вполне может совмещать функции общей комнаты, места для приема гостей и комнаты отдыха. Итак, выбирать мебель для гостиной нужно с учетом того, какую нагрузку будет нести эта комната в вашем доме.

Российские, чешские, польские, словацкие производители мебели для гостиных преимущественно предлагают комплекты из мягкой мебели (диван и два кресла), журнального столика и стенки. Производители западноевропейские «видят» гостиную прежде всего как столовую, а потому и комплектуют обеденным столом, стульями, буфетами и витринами. Многие предметы мебели, от журнальных столиков до диванов и стеллажей, современные производители оборудуют колесиками или роликами. «Мобильная» мебель — это модно, удобно и функционально.

Каждая гостиная имеет свой «центр». Это может быть что угодно, от традиционного камина до домашнего кинотеатра. Вокруг «центра» располагают мягкую мебель. Дизайнеры рекомендуют выбирать мебель для гостиной поэлементно, в соответствии с размерами, функциями вашей комнаты. К тому же так больше возможностей проявить фантазию. Например,





«изюминкой» вашей гостиной может стать небольшой столик, за которым удобно попить кофе и почитать прессу. Яркими, запоминающимися элементами декора зачастую становятся оригинальные подставки, тумбы, стойки и т. д.

В гостиной вполне уместны самые смелые эксперименты с сочетанием стилей — от классики до минимализма. Если вы любите принимать гостей, то при выборе цветовой гаммы гостиной остановитесь на теплых тонах (красный, оранжевый, желтый). Они обеспечат находящимся в комнате приподнятое настроение. А если ваша гостиная — в первую очередь место отдыха, лучше выбрать холодные тона (голубой, зеленый, синий).

При помощи цвета можно разделить гостиную на две части, например столовую оформить в веселых, ярких тонах, а место возле телевизора — в спокойных, холодных. В этой комнате хорошо бы предусмотреть два вида освещения: верхняя иллюминация призвана создавать атмосферу праздника, а боковая — дарить ощущение релаксации и уюта.

Производители корпусной мебели для гостиных чаще всего применяют современные ДСП, МДФ и другие плиты с покрытием из шпона и полимеров — ламината и меламина. Эксклюзивные модели стенок изготавливают из самого дорогого материала — натурального дерева (ореха, дуба, вишни, березы, сосны и др.). Обычно же из древесины бывают сделаны только фасады шкафов.

Обивка мягкой мебели делается из натуральных и синтетических тканей и из кожи. Набивка — натуральные материалы (например конский волос, пух, латекс), а также их синтетические аналоги (поролон, полиуретан).

Пожалуй, в каждой гостиной обязательно присутствует стенка. Это наиболее распространенный и самый первый вид современных многофункциональных систем хранения. Практически все ваше имущество, кроме самых крупных предметов, может поместиться в одну большую стенку. В нашей стране стенки появились в 1970 гг. Выбор числа элементов стенки и собственно ее вида зависят от того, какие вещи вы собираетесь в ней хранить, а также материальных затрат, на которые решили пойти: производители предлагают ТВ-секции, секции с баром, застекленные секции для хранения книг, посуды,



одно- и двухворчатые шкафы-секции с антресолями и без и др. В секциях стенки на разной высоте находятся открытые полки и выдвижные ящики. Дверцы закрытых полок, шкафов и шкафчиков могут быть как распашными, так и раздвижными. Витрины и застекленные части секций — прозрачными либо матовыми.

При выборе конфигурации стенки — прямая (или линейная), угловая или П-образная — нужно обязательно учитывать размер и форму помещения, в котором она будет находиться. В маленьких прямоугольных комнатах предпочтительна линейная. В комнатах квадратной формы — прямая и угловая. Большая комната, конечно, допускает любые виды конфигурации стенки.

ДОМАШНИЙ ОФИС

Мы привыкли, что дома можно отдыхать. Однако часто бывает так, что рабочим местом становится именно наш дом. Типичные ошибки при покупке мебели для домашнего офиса таковы. В первую очередь размышляем о том, как офисная мебель впишется в интерьер дома, как ее стиль, габариты и цвет повлияют на стиль комнаты. Во-вторых, считаем, на чем тут



можно сэкономить, чтобы покупка не была слишком обременительной для семейного бюджета. На что мы до сих пор не обратили внимания? Правильно, на удобство и комфорт в процессе работы. А ведь от этого зависят производительность труда и темпы работы.

Сначала несколько рекомендаций по оформлению рабочего места, где бы оно ни было. Профессионалы уверены, что выполнение всех этих правил повышает работоспособность, снижает утомляемость, помогает сохранить здоровье.

Основное «компьютерное правило»: монитор должен находиться на одном уровне с глазами, чтобы не приходилось все время поднимать или опускать голову. Расстояние между глазами и экраном должно составлять в зависимости от размера экрана 45–60 см. Клавиатуру следует расположить так, чтобы ладони можно было положить на стол, в этом случае руки получают дополнительную поддержку и не будут быстро уставать.

Хорошо, если «рабочая» мебель и компьютерный стол имеют роликовые опоры — вы избежите многих сложностей, когда потребуется переместить их из одного помещения в другое или из одной зоны в другую. Такая мебель обязательно должна быть легкой и мобильной.

Стол должен быть с широкой столешницей, так как если на узком столе сдвинуть монитор и клавиатуру относительно друг друга, автоматически «сдвинется» и позвоночник того, кто за этим столом работает.

Не думайте о стуле свысока. Специалисты рекомендуют отказаться от обычного стула и приобрести настоящее рабочее кресло с регулируемой спинкой, сиденьем и подлокотниками. Это вопрос, между прочим, не только стиля и комфорта, но и здоровья. Сидеть на стуле нужно плотно, ступни при этом касаются пола полностью, согнутые в коленях ноги должны образовывать прямой угол.

Нельзя работать при плохом освещении: это очень вредно для глаз. Если работать приходится много, обзаведитесь специальной регулируемой «компьютерной» лампой. Тогда свет падает слева и не попадает в глаза, а только на рабочее место.

При оформлении интерьера в домашнем офисе лучше избегать ярких расцветок, так как резкие контрасты утомляют



глаза. Исключение могут составить всевозможные канцелярские принадлежности «веселеньких» расцветок: карандашницы, ежедневники, подставки для бумаг и документов. Они поднимают настроение и делают рабочее место более интересным и привлекательным.

Комнатные растения, особенно драцена, плющ, кактус, финиковая пальма, создают благоприятный микроклимат в домашнем офисе и ослабляют вредное влияние излучений от мониторов.

Идеальный вариант, если у вас большая квартира и под домашний офис можно выделить отдельный кабинет. Тогда проще и с выбором мебели для работы: не надо беспокоиться, как она впишется в интерьер комнаты. К сожалению, под кабинет чаще всего отводится часть гостиной или спальни. В этом случае предлагаются два варианта решения проблемы: замаскировать рабочее место или сделать его главным украшением комнаты. Выбор зависит от того, насколько вы любите свою работу, а следовательно, как часто хотите созерцать свое рабочее место.

Если «офис» занимает часть спальни, можно разместить его в шкафу, спрятав за раздвижной дверью шкафа-купе. Остроумным и удобным решением является трансформирующийся шкаф, который раскрывается как папка, в его центральной секции размещаются компьютер, принтер и деловые папки, а в боковых поворотных секциях — библиотека.

Можно также спрятать домашний офис за перегородкой-жалюзи, полотнищами ткани, закрепленными на потолке, а внизу снабженными роликовыми направляющими, или стенкой из стеклоблоков — современно и эффектно. В отгораживающую стенку иногда превращается стеллаж.

Иногда спальное место даже оказывается под потолком, а рабочее — внизу. Такое решение дизайнеры считают идеальным для небольших комнат с высокими потолками.

Очень удачно можно использовать нишу под лестницей. Иногда «офис» размещают в прихожей, если, конечно, это не прихожая «хрущевки», а есть хотя бы какой-то простор. В этом случае на помощь приходит модульная мебель, которая легко демонтируется при необходимости, визуально выглядит очень компактно и не загромождает помещение. Если компь-



ютер используется по очереди несколькими членами семьи, обзаведитесь удобным шкафом-стойкой: его опускающаяся шторка позволяет быстро превратить рабочее место в обычный на вид шкафчик.

В маленькой комнате неудобно размещать одновременно два стола — обеденный и кабинетный. Выход из положения — столы-трансформеры со складными стульями, которые убираются в специальную нишу. Дизайн таких комплектов обычно нейтральный, рассчитанный на двойственность функций.

Любителям стиля хай-тек предлагается необычный вариант — стол со стеклянной столешницей. Монитор располагается не на столе, а под ним, что значительно экономит место. Место на столе в этом случае свободно, по окончании работы просто задвиньте клавиатуру. Важный момент: разместить стол со стеклянной столешницей следует так, чтобы блики от нее минимально отражались на экране монитора и не напрягали зрение.

СПАЛЬНЯ

Начинать обустройство спальни следует с выбора комнаты, где вы, собственно, и хотите ее устроить. Комната должна быть правильной формы — не удивляйтесь, в наших домах полно



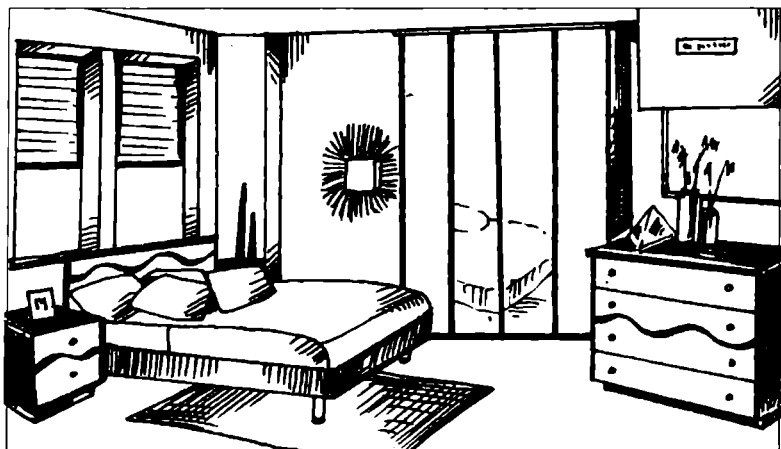
квартир, например, с острыми углами. Если спальня неправильной формы, то всяческие острые углы желательно скорректировать зеркалами, растениями, ширмой или занавесками.

Во-первых, спальня ни в коем случае не должна быть проходной. Во-вторых, должна быть максимально удалена от входной двери — тогда вас не будут беспокоить посторонние звуки, доносящиеся с лестницы. В-третьих, кухня и туалет должны располагаться подальше от спальни — лишний шум и посторонние запахи вам тоже ни к чему. Соблюдение этих условий обеспечит вам здоровый крепкий сон — залог здоровья и всех остальных сфер жизнедеятельности.

Не экономьте на хорошей кровати. Ее следует выбирать исходя, прежде всего, из ее качества. Некачественно изготовленная кровать может привести к серьезным заболеваниям, в первую очередь позвоночника. Не пренебрегайте гарантией на мебель, которую должна давать фирма-производитель. Итак, кровать должна быть прочной, удобной и красивой. Откажитесь от шатающейся металлической кровати с гибкой сеткой. Мебель для спальни может быть выполнена в любом стиле и практически из любого материала: ценных пород деревьев, кованая, из шпона, стекла, декоративного пластика, ткани, плетеная...

Кровать должна быть расположена так, чтобы, лежа на ней, вы видели дверь и входящих в нее, но не ногами к две-





рям — это поза покойника. Наиболее благоприятным считается расположение кровати по диагонали от двери, чтобы изголовье обязательно касалось стены. В кровати, стоящей посередине комнаты, вы будете спать беспокойно. И вообще, если вы плохо спите или не чувствуете себя отдохнувшей даже после продолжительного сна, переставьте кровать — состояние сразу улучшится.

Не рекомендуется ставить кровать под окном, что означает подвергать себя воздействию сквозняков и прямых солнечных лучей. Если такое соседство для вас все-таки желанно, то поставьте кровать так, чтобы она касалась какой-либо стороны другой стены без окна. Плохо, если кровать располагается возле стены, смежной с туалетом.

Зеркалами в спальне злоупотреблять не стоит. Ни в коем случае не ставьте их так, чтобы, проснувшись и открыв глаза, вы сразу же видели себя в зеркале.

Очень важно, что вы видите сразу после пробуждения. Это обязательно должно быть что-нибудь приятное, то, что дарит хорошее настроение на весь день, например красивая картина или сувенир.

Спальню для взрослых рекомендуется оформлять в спокойных, пастельных тонах. Если спальня является по совместительству гостиной, кабинетом или несет какую-либо дру-

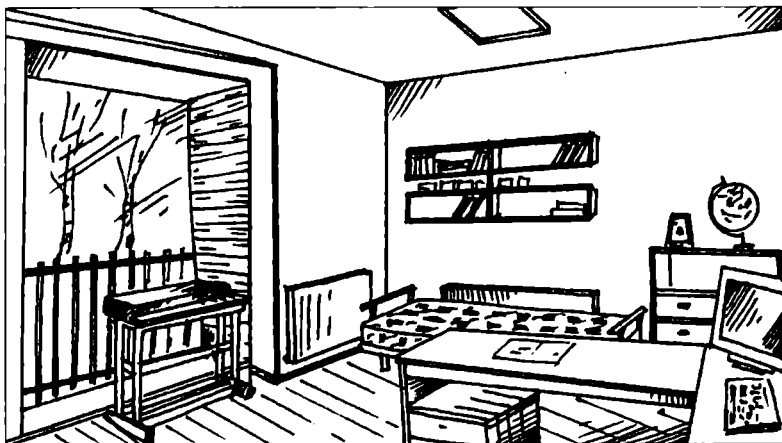


гую дополнительную функцию, ее нужно условно разделить на зоны (сна, работы, досуга и др.).

Не вешайте в спальне яркие развесистые люстры, освещение должно быть приятное и неяркое — бра и торшеры с неяркими лампочками. Растения из спальни лучше убрать, поскольку они могут негативно сказаться на качестве вашего сна. Или хотя бы остановитесь на маленьких, если вы совсем не представляете себе подоконник без цветов.

ДЕТСКАЯ КОМНАТА

Обычно ребенок с самого рождения находится в одной комнате с мамой, а в собственные «апартаменты» перебирается примерно в возрасте 5 лет. А это значит, что к его 5-летнему возрасту они должны быть готовы. Планирование детского интерьера — отличная возможность для совместного семейного творчества, где каждый при желании находит применение своим способностям, проявляет изобретательность. Обязательно экспериментируйте вместе — и вы получите удивительный результат, прекрасно совмещающий место для развлечений, лабораторию, мастерскую, классную комнату, спортзал и многое другое. Каждый из этих видов деятельности будет макси-





мально эффективен, если организовать пространство детской комнаты согласно различным функциям (сон, одевание, игры, учеба и др.), плюс к этому комната будет выглядеть красиво и аккуратно. Однако комната ребенка должна быть не отдельным островком, а гармонично сочетаться со всеми остальными комнатами в доме.

Дом — это тыл, отдых, поддержка и защита. Ощущение комфортного дома-крепости формируется с детства, и от того, насколько сильно оно у ребенка, во многом зависит его будущее. Психологи пришли к выводу, что характер человека очень зависит от тех условий, в которых он вырос: чем светлее и просторнее был отчий дом, тем коммуникабельнее человек, а вот в комнате, заставленной многочисленными ненужными предметами, формируется закомплексованная, неуверенная личность.

В первую очередь убедитесь, что комната достаточно обогревается и проветривается, осмотрите окна, дверные проемы, розетки, обогреватели и пр., поскольку именно это, а не новая мебель, прежде всего отражается на здоровье и безопасности ребенка. Обеспечьте естественному свету свободный доступ в детскую. Помимо яркой люстры на потолке, необходим и ночник на стене. В рабочем уголке ребенка должна быть настольная лампа, располагающаяся слева от него. Плафоны для всех светильников приобретайте небьющиеся.

Важно запомнить, что интерьер детской комнаты — это не раз и навсегда. Его необходимо менять хотя бы три раза в течение жизни ребенка в доме:

- когда ребенок «пошел» (2–3 года);
- в начале школьной жизни (6 лет);
- в подростковом периоде (10–13 лет).

Начиная работу над интерьером детской, учтите, что дошкольник нуждается в большом пространстве для спонтанных физических упражнений, поэтому пол должен быть свободным от мебельных препятствий. К тому же так легче поддерживать чистоту и порядок в комнате. В школьные годы ребенок ориентируется на иные специфические задания, что требует соответственно и мебели функционального назначения (письменный стол, книжная полка и др.). Чем старше становится ребенок, тем менее важно пространство пола.

Если хозяев у детской комнаты двое или даже больше, позаботьтесь о том, чтобы у каждого ребенка была «личная территория» (свой «уголок», шкафчик, тумбочка и т. д.). Например, мебель может иметь цветной код, указывающий на собственность каждого ребенка. Этот цвет можно повторить на вешалках, полках, покрывалах, полотенцах и постельном белье.

Дизайнеры рекомендуют стены детской комнаты окрашивать в разные цвета. Идеальное решение для нее — пастельные тона, освежающие и создающие хорошее настроение: бледно-желтый, бледно-голубой, бледно-зеленый или розовый. Например, солнечную стену можно сделать голубоватой или зеленоватой, чтобы смягчить яркость света, а стену в тени — персиковой или желтоватой.

Отрегулируйте с помощью цвета вид детской комнаты. Например, мягкие, светлые тона на стенах или обои с мелким рисунком визуально сделают комнату больше. Четкий тон на стенах или обои с крупным рисунком зрительно уменьшат помещение. «Согреть» интерьер можно с помощью красного, оранжевого, желтого или изумрудно-зеленого цветов. «Охладить» — с помощью глубокого зеленого, голубого, серого, фиолетового.

Ученые едины во мнении, что яркие цвета, контрастный геометрический узор на обоях, гардинах, коврах, наличие острых углов на мебели отрицательно влияют на психику челове-





ка, вызывают обостренную реакцию на самые обычные вещи — раздражение, нервозность, быструю утомляемость и пр.

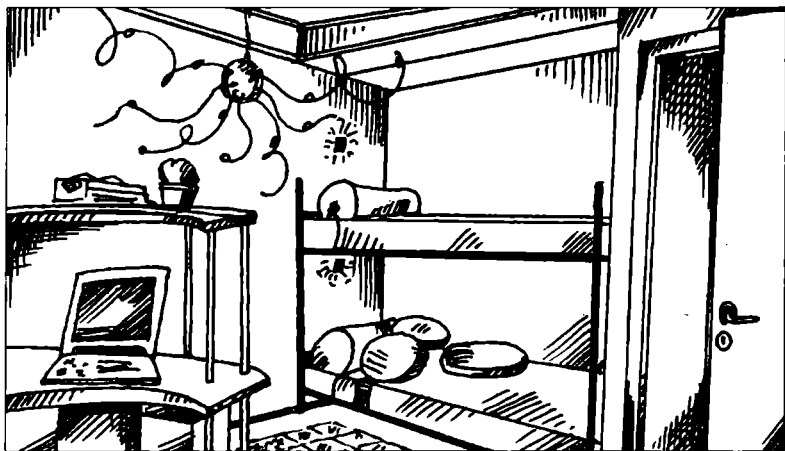
Красный и его насыщенные оттенки возбуждают психику ребенка, повышают кровяное давление, могут даже стать причиной головных болей и ночных кошмаров.

Синий угнетает нервную систему, вызывает ослабление пульса, снижает мускульное напряжение и притупляет болевые ощущения. В детской его не должно быть много, поскольку иногда этот цвет вызывает усталость и депрессию.

Желтый оказывает положительное влияние абсолютно на все аспекты жизни ребенка, активизируя деятельность мозга, повышая настроение, увеличивая скорость восприятия, остроту зрения. Этот жизнерадостный цвет противопоказан лишь нервному ребенку, подверженному перевозбуждению.

Преобладание **зеленого** цвета в детской комнате способствует хорошему настроению, благотворно влияет при бессоннице, т. к. способствует нормализации кровяного и глазного давления, стабилизирует пульс и дыхание, увеличивает остроту зрения, концентрирует внимание. Недаром раньше письменные столы затягивали сукном зеленого цвета и обзаводились настольными лампами с зеленым абажуром.

Оранжевый тоже показан при оформлении детской, однако его изобилие вызывает у ребенка переутомление и даже



головокружение. Он благотворно влияет на пищеварительные органы, усиливает аппетит.

Если хотите уберечь обои от детского творчества, можно встроить прямо в стену доску для рисования мелом или маркером. Это просто подарок для маленького художника! Для стимулирования творческой деятельности ребенка японские дизайнеры советуют располагать детские рисунки прямо на стенах. Это добавит комнате индивидуальности, поможет создать свой неповторимый стиль.

Детская комната обязательно должна быть светлой. Мебель, как, впрочем, и все, что находится в ней, — прочной, легкой для чистки, износостойкой, выдерживать не всегда бережное обращение. Не следует приобретать легко скользящие ковровые покрытия или мебель с острыми углами. По мере роста ребенка должна «расти» и мебель. Поскольку не всегда есть возможность обновить ее, выходом может стать трансформирующаяся мебель, например составная постель, которую можно удлинять по мере роста ребенка. К тому же при помощи мебельных трансформеров ребенок сам учится обустраивать свой мир.

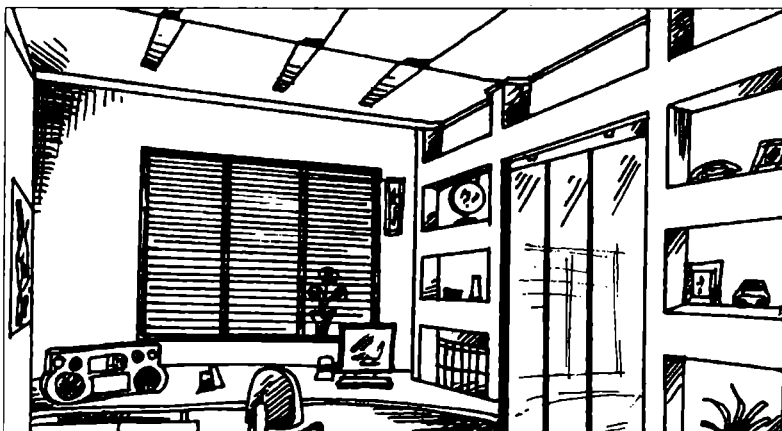
К материалам, из которых изготавливается детская мебель, предъявляются повышенные требования, особенно в плане их экологической чистоты. С этой точки зрения, конеч-



но, лучше, чтобы мебель была деревянной. Но древесина — это дорого и не очень практично, поскольку на ней остаются вмятины даже от небольших механических воздействий. Сегодня технологи советуют использовать новые материалы — шпонированные или ламинированные ДСП с низким выделением формальдегидов (этот показатель должен быть близок к нулю) и МДФ. Рекомендуется также несущие конструкции делать из досок, а для отделки использовать пластик. В результате получается очень нарядная и веселая детская комната. В качестве покрытий для детской мебели чаще всего используются материалы, спокойно выдерживающие влажную уборку и делающие мебель более гигиеничной.

Рабочий стол обязательно следует разместить около окна, причем так, чтобы свет падал слева. Идеальный вариант, когда высоту стола можно регулировать. Если сразу приобрести стол с выдвижающимися ножками, то с течением времени не понадобится его заменять, поскольку он будет «расти» вместе с его хозяином.

Спальное место (кровать или кушетка) очень важно для здоровья ребенка. Ассортимент детской мебели сегодня очень разнообразен, однако предпочтение все еще отдается именно кушеткам. Вся конструкция (деревянный каркас, на который кладется матрас) займет очень мало места, если сделать ее двухъярусной. Дизайнеры предлагают очень много вариантов, как можно за-





действовать двухъярусное сооружение в детской (сделать небольшой шкафчик, повесить полки, создать игровое место и т. д.). К тому же это оптимальный вариант, когда в семье двое детей. Если кровать высокая, то она должна быть оборудована ограничителями или иметь соответствующие бортики.

Внимательно выбирайте матрац: он обязательно должен быть жестким, чтобы детский позвоночник не искривился, не должен сильно деформироваться при сжатии и иметь толщину не менее 10 см. На матрац нужен чехол из хлопка или льна. Наполнение матраца также не должно вызывать аллергии. Конечно, матрацы из кокосового волокна или морских водорослей не всем по карману, однако даже поролоновый можно выбрать неплохого качества.

Наличие остальной мебели в детской комнате зависит от материальных возможностей семьи, а также ваших вкуса и фантазии. Ни в коем случае не загромождайте комнату ребенка! Если вы хотите разместить здесь шкафы, то лучше остановить выбор на встроенных, которые предоставляют большее жизненное пространство. Не выбирайте шкафы со стеклянными или зеркальными дверцами, предпочитайте открытые полки закрытым. Глубина шкафа должна быть не более 50 см, а высота — такой, чтобы ребенок мог сам достать нужную ему вещь. Покупая новую мебель в детскую, обязательно проверяйте качество фурнитуры и стыков. Металлические ручки, уголки и т. д. лучше заменить пластмассовыми, чтобы избежать травмы.

Для детских принадлежностей, например, можно использовать старый сервировочный столик на колесиках, выкрасив его в тон с комнатой. Он хорош и как хранилище для крупных игрушек, и как подставка для музыкального центра или магнитофона.

Старайтесь не вешать на стены ковры, а все драпировки предусмотреть из легко стирающихся тканей, чтобы у ребенка не появился самый распространенный вид аллергии — на пыль.

Оборудуем комнату новорожденного

В первую очередь вам, конечно, понадобится детская *кроватька*.



В комнате для новорожденных нужен также *стол для пеленания* ребенка, который можно использовать и для ванны. Его рекомендуется установить поблизости кровати. Если стол для пеленания по каким-либо причинам не может быть приобретен, вполне можно пользоваться обычным столом для всех необходимых манипуляций: пеленания, перемены белья, гимнастики и др. Для молодой мамы очень утомительно и даже вредно постоянно наклоняться при уходе за ребенком. Поэтому стол должен быть максимально удобным по высоте, а запасные пеленки, лекарства и прочие необходимые мелочи — находиться под рукой, например во вместительных выдвижных ящиках под столом. Это обеспечит, во-первых, значительную экономию времени и сил матери, во-вторых, условия безопасности для новорожденного.

Очень желательно обзавестись *весами* для ребенка, особенно если семья живет далеко от педиатрического участка.

Коляску можно держать в детской комнате, если в доме нет другого места, где ее можно оставлять. Хорошая коляска должна быть достаточно вместительной, но не очень глубокой (для нормальной вентиляции) и не мелкой (для защиты от пыли и ветра), с хорошими рессорами, легкой, чтобы ее можно было перемещать с места на место, иметь навес от дождя и защитный экранчик, используемые только в случае непогоды. Помимо этого она должна легко и просто мыться и чиститься. Всяческие занавесочки, бантики, рюши и т. д. служат хорошим... собирателем пыли, поэтому ими лучше не злоупотреблять. Приобретая коляску, обязательно учтите ширину лифта, чтобы она могла пройти в него. В противном случае ежедневные прогулки превратятся в мучение.

Некоторые врачи и психологи полагают, что *манеж* не является предметом необходимости, более того — может стать препятствием на пути ребенка, который активно познает окружающую среду. Но, во-первых, отгороженное пространство защищает ребенка в то время, пока мама занята хозяйством. Во-вторых, когда ребенок начинает подниматься на ноги, его уже нельзя оставлять в постели без присмотра, и палочкой-выручалочкой может стать именно манеж. Он дает ребенку возможность беспрепятственно и с интересом смотреть во все

стороны, постепенно приучая к ходьбе. В общем, когда малыш начинает делать первые шаги, использование манежа более показано, чем кровати, потому что он обеспечивает твердую поверхность для ребенка и возможность опираться на решетку, держась. Наиболее удобен складной манеж из легкой древесины, который легко переносить с места на место. Если манеж выносится во двор или в сад, то следует подстелить покрывало либо плед так, чтобы ребенок не мог достать ручной траву или мелкие камни.

Специалисты рекомендуют отказаться от манежа тогда, когда сам ребенок решительно отказывается от него. Вы не ошибетесь: рано или поздно (как правило, это происходит до достижения 1,5 года) ребенок демонстративно не захочет оставаться в этой комфортной «тюрьме». В таком случае родителям остается только удовлетворить его желание.

Креслице на колесах, рекомендованное для достаточно просторных квартир, необходимо грудному ребенку, когда он учится ходить. Высота креслица должна регулироваться и быть достаточной для того, чтобы ребенок мог спокойно опираться на пальцы ног. Такое креслице должно быть устойчивым, чтобы сидящий в нем ребенок чувствовал себя в безопасности. Ведь если креслице будет шататься и опрокидываться, у ребенка может развиваться комплекс страха, а это задержит обучение ходьбе.

Высокие детские креслица для приема пищи или для статической игры очень удобны и полезны: например, на прикрепленном к ним небольшом столике можно разложить игрушки. Производители предлагают множество типов этих кресел, однако при выборе самым важным критерием по-прежнему является устойчивость.

ГАРДЕРОБНАЯ КОМНАТА

Принимая во внимание нашу климатическую зону с ее холодами и слякотью, неудивительно, что у каждого из нас есть достаточно много просто необходимых вещей, которые мы носим. Плюс к этому наша любовь к разнообразию, а зна-



чит, количество вещей увеличивается вдвое-втрое (как ни крути, а в первую очередь это касается женщин — любителей наряжаться). Где хранить все эти вещи, чтобы они всегда были в порядке, не мялись и не «утрамбовывались». Чтобы не рыться в многослойных залежах на полках, идеальный выход — выделить для хранения одежды специальное помещение, то есть оборудовать гардеробную комнату.

Организация гардеробной комнаты — не проблема в просторной квартире, тут дело только за вашей фантазией. Можно выделить комнату для вещей всех членов семьи или отдельные гардеробные для родителей и детской одежды. Если площадь квартиры позволяет, психологи рекомендуют устроить отдельную комнату, разделенную на мужскую и женскую части, для хранения вещей и одежды. Считается, что такая комната мобилизует и помогает сосредоточиться.

Архитекторы советуют на стандартную гардеробную выделять 6–8 м². Лучше всего расположить ее рядом с ванной комнатой или спальней. Совсем хорошо, если у вас есть возможность сделать в гардеробной два выхода — в спальню и коридор. Мужская гардеробная должна находиться рядом с рабочим кабинетом, а женская — со спальней. Более чем уместны в гардеробной комнате тумбочка для туалетной мелочи и зеркало. Верхние, антресольные полки в гардеробной предназначены для чемоданов и других вещей.

А как быть владельцам маленьких квартир? Дизайнеры уверены, что даже в маленькой спальне вполне можно соорудить помещение для хранения вещей, причем при грамотном подходе это не повлечет за собой больших затрат и спальня в размерах не проиграет. По крайней мере, высокая перегородка в изголовье кровати займет не больше места, чем громоздкий платяной шкаф.

Чтобы гардеробная комната выглядела светлой и уютной, соотношение площади открытых и закрытых поверхностей внутри нее должно быть равным. Однако в небольшой гардеробной должны преобладать открытые неглубокие стеллажи, они зрительно расширят помещение. Важная деталь — удобные двери, которые могут быть распашными, раздвижными, «гармошкой». Наименее удобны распашные, поскольку они



занимают много места, а раздвижные удобнее, но требуют сложного монтажа.

Если поиграть с цветовой гаммой, например сделав перегородку в тон с общим колоритом спальни или контрастного цвета, то такая перегородка даже может стать изюминкой в интерьере. Поэкспериментируйте, ведь возможности вашей фантазии поистине безграничны. Если дело уж совсем не клеится, зовите на помощь профессионального дизайнера, и тогда ваше мероприятие просто обречено на успех. В качестве перегородок можно использовать передвижные экраны на роликах, которые к тому же еще и эффектно смотрятся: тонкие рамки из металла, на которые натянута прозрачная или полупрозрачная ткань. Перегородка из матового стекла или даже витража в деревянной раме — не только удобно, но и очень красиво.

Для обустройства гардеробной не нужно никакой специальной подготовки: стены могут быть и окрашены, и оклеены обоями, и облицованы плиткой — лишь бы это вас устраивало. Внутреннее убранство тоже не регулируется никакими стандартами, главное — привычки хозяев квартиры. Побойтесь о том, чтобы освещение в гардеробной было достаточно ярким. Неплохо, если в ней предусмотрены и электрические лампы, и естественное освещение, так как зачастую при искусственном освещении цвета одежды и макияжа искажаются.

Сегодня производители предлагают разнообразные виды стеллажей и вешалок для одежды, поэтому вам остается только выбрать оптимальный вариант согласно собственным представлениям о красоте, комфорте и, конечно, материальному положению. Многочисленные полки, вешалки, выдвижные корзины и брючницы могут размещаться в любой оптимальной для вас комбинации. В начинку любой гардеробной входят корзиночные модули для хранения белья с разной глубиной корзин — стационарные или мобильные. Очень удобно, когда в гардеробной комнате есть выдвижная гладильная доска и зеркала. Современные модели легки в сборке, в них предусмотрена возможность менять расположение и высоту полок, перемещать штанги для тремпелей и т. д.



ВАННАЯ

Куда мы отправляемся восстанавливать утраченную энергию после напряженного дня? Конечно, в ванную! Однако зачастую интерьеру ванной комнаты не придается большое значение. И совершенно напрасно, поскольку эта комната тоже оказывает влияние на настроение, ведь именно в ее зеркале вы видите свое отражение до и после освежающего душа и прочих процедур. Все без исключения, что окружает вас здесь, играет в формировании настроения далеко не последнюю роль. Интерьер должен радовать прежде всего вас и ваших домочадцев, и чужой вкус должен учитываться в последнюю очередь.

Поскольку ванная комната — помещение компактное, то мебель здесь должна быть в первую очередь функциональной, а уж потом красивой. Чтобы выбрать качественную мебель, нужно знать несколько несложных правил.

© Прежде чем приобрести приглянувшийся ванный гарнитур, проверьте его на прочность и качество: посмотрите, насколько ровно лежит краска, нет ли подтеков. Признак хорошей фурнитуры — петли, ручки, ножки выполнены из хромированного металла. А вот пластмассовые ручки с хромированием или позолотой потеряют свой внешний вид уже через несколько месяцев эксплуатации.

© Солидные производители комплектуют тумбы раковинами западного производства, так как отечественные аналоги пока не соответствуют стандартам качества. Чтобы не ошибиться в выборе, внимательно исследуйте раковину на свет на предмет наличия вмятин или сколов. Можно даже попросить продавца проверить раковину на слух. Приятный звон — смело покупайте понравившуюся модель; глухой звук — признак внутренних трещин, от покупки лучше отказаться.

© Если у вас в ванной пол с подогревом, то лучше всего остановить свой выбор на тумбе или шкафчике на ножках.

© Не устанавливайте тумбу с раковиной вплотную к боковой стене и ванне, так как это существенно усложнит уборку и приведет к порче внешнего вида мебели.

© Выбор модели тумбочки или шкафчика целиком и полностью зависит от габаритов помещения ванной, а также количества членов семьи.



Если вы еще не успели завести семью, вам будет вполне достаточно двухдверной тумбы под раковину (можно с регулируемой по высоте полочкой), в которую запросто поместятся все необходимые хозяйственные мелочи. В тумбе легко помещаются и крупногабаритные фильтры для очистки воды, что обеспечивает их удобную замену и не портит внешний вид ванной комнаты.

© Если ванная комната маленькая, а семья насчитывает более двух человек, специалисты рекомендуют приобрести небольшую тумбу, укомплектованную корзиной для белья и несколькими компактными ящичками. К вашим услугам также большой выбор вместительных подвесных шкафчиков. Ну а если вы счастливая обладательница просторной ванной комнаты, вашей фантазии есть где разгуляться, а продавцы-консультанты помогут вам сориентироваться с выбором.

МЕБЕЛЬ МЯГКАЯ

Невозможно представить домашний интерьер без кресел и диванов, в объятиях которых мы с таким удовольствием расслабляемся после рабочего дня, слушаем музыку, смотрим телевизор или просто мечтаем под шум дождя. Любимый диван символизирует тепло и уют домашнего очага.

Чем мы руководствуемся, выбирая мягкую мебель? Она должна быть недорогой, подходящей к нашему интерьеру по форме и цвету обивки, а также, безусловно, удобной. Но все-таки в первую очередь должна быть качественной и практичной. Согласитесь, мало кто из нас при покупке кресла интересуется, какой тканью оно обито, из какой древесины сделано, что находится внутри. Хорошая мягкая мебель соответствует минимум трем критериям: быть действительно мягкой, не выгорать и легко чиститься.

Мебельная обивка не засаливается и не выгорает благодаря специальной химической обработке. Текстильная промышленность применяет около 8000 разнообразных химических средств, призванных сделать так, чтобы ткани не мялись, не протирались, хорошо отстирывались и не садились.



Начнем с обивки. Сатин, лен, шерсть характеризуются такими свойствами, как грязе- и водоотталкивание, негорючесть. Популярна искусственная замша алькантара, которая очень приятна на ощупь и износостойка. Традиционные гобелены, кожа, хлопок, мохер и др. тоже используются в качестве обивок.

Ткани с тефлоновой обработкой предохраняют ткань от загрязнений, не впитывают жир, грязь, чай, кофе, вино, молоко. Тефлон выдерживает любые режимы стирок и сухой чистки, а глажение ткани со средней температурой лишь оптимизирует действие защитного покрытия. Принцип действия заключается вот в чем: вокруг каждого волокна создается защитная оболочка, которая не позволяет ему впитывать влагу и притягивать пыль и грязь. Чем плотнее тканная поверхность, тем лучше защита. Тефлоновое покрытие позволяет ткани дышать, предотвращая возможность образования гнилостных и бактериальных накоплений. Срок действия такого покрытия неограничен, то есть ткань будет служить до тех пор, пока вам не захочется сменить обивку. Однако при всех очевидных плюсах ученые не уверены в безвредности подобной продукции.

Если есть возможность выбора, то лучше, конечно, синтетическим материалам предпочесть натуральные (шерсть, хлопок, лен, шелк). Они обладают низким электростатическим зарядом, а значит, меньше притягивают пыль. Однако в наше время стремительного развития технологий, к сожалению, мало что можно с полной уверенностью назвать натуральным. Овец сейчас уже не стригут вручную, как это происходило раньше, а опрыскивают специальными химикатами, вызывающими выпадение шерсти. И хлопок стали собирать при помощи химикатов: после более чем 20 пестицидных душей листья не нужно собирать вручную — они опадают сами. Можно ли считать такой обивочный материал натуральным, если он сделан без примеси синтетики?

Некоторые текстильные фирмы Европы предпочли пойти по другому пути. Они полностью отказались от применения в своем производстве химикатов: сырье либо вообще не отбеливается, либо отбеливается без применения хлора, а ткани ок-



рашиваются только с помощью натуральных красителей растительного происхождения. Несколько лет назад в Аризоне была выведена разновидность цветного хлопка: он от природы окрашен в бежевый, желтоватый, зеленоватый или оранжевый цвета. Именно такой хлопок собирается экологически чистым способом и используется в производстве текстиля. На текстиль, полученный экологически чистым способом, ставят особое клеймо — «Green Cotton». Экологически безопасную продукцию выпускает фирма «Rohner» (Швейцария), являющаяся поставщиком тканей для таких производителей мебели, как «Vitra», «Giroflex», «Wilkhan». Специалисты полагают, что можно доверять также продукции фирм «Grüne Erde» (Австрия), «Ligne Roset» (Франция), «WK Wohnen», «Schluter», «Gemay» и «Wolkenweich» (Германия).

Производители предлагают сегодня оригинальные разработки — мягкую мебель новой конструкции, позволяющей снимать обивку и стирать ее в домашних условиях. Согласитесь, это удобно. Во-первых, нет необходимости обрабатывать мебельные ткани специальными химическими пропитками, защищающими их от загрязнения. Во-вторых, не нужно расставаться с обтрепанной, но такой удобной и такой привычной мебелью — достаточно просто заменить обивку. В-третьих, если вы сменили стиль интерьера, можно для разнообразия подобрать материал другой расцветки.

Подбирая цвет обивки, следует не только руководствоваться тем, насколько хорошо диван впишется в интерьер, но и учитывать практическую сторону вопроса: насколько обивочная ткань будет долговечна и удобна в использовании?

Теперь перейдем к тому, что находится внутри мягкой мебели, ведь «внутренности» существенно влияют на цену изделия. Самая качественная мягкая мебель обязательно включает в себя: пружины, латекс, поролон, металлический каркас (сетку) и прокладки. Если пружины заключены в вертикально расположенные «ячейки-мешочки», благодаря которым не происходит смещения, а матрас держит тело всей своей поверхностью, то такая мягкая мебель не проваливается и может сохранять форму до 20 и более лет. Чем больше пружин на 1 м², тем выше стоимость дивана. Если пружины вообще отсутству-



ют («начинка» состоит из каркаса-сетки и напыленного на него латекса и поролона), то такая мебель внешне зачастую почти не отличается от дорогой, стоит значительно дешевле, но форму может потерять уже через пару лет.

После тщательного осмотра дивана и допроса продавца с пристрастием сядьте на диван и расслабьтесь. Получилось ли это? Не всегда интересная дизайнерская идея радует наше утомленное тело. Часто, усевшись в кресло, мы ощущаем какие-то неудобства, например напряжение в спине или шее. При проектировании мягкой мебели учитываются угол отклонения спинки назад, уклон сиденья, угол между сиденьем и спинкой, опора для головы и многое другое. То, что мы называем удобным диваном, должно иметь незначительный уклон сиденья, большой угол между сиденьем и спинкой и опору для головы. При такой конструкции мягкой мебели у человека возникает желание вытянуть ноги вперед и устроиться полулежа. А чем ближе поза человека к естественно вытянутой, тем меньше напряжение в теле и лучше условия для расслабления мышц.

Уход за обивкой мягкой мебели начинается прямо в мебельном магазине в процессе выбора обивочной ткани, когда продавец-консультант подробно расскажет, как правильно ухаживать за обивкой, чтобы новый диван не только служил вам верой и правдой много лет, но еще и радовал глаз все это время. При правильном уходе ткань будет радовать вас своей красотой долгие годы. На паспорте качества, прилагаемом к дивану, должен быть указан состав ткани, символы ухода, коды по очистке и рекомендации производителя.

© Дорогая качественная ткань требует соответствующего отношения к себе.

© Регулярно обрабатывайте диван пылесосом и быстро удаляйте любое вещество, способное вызвать образование пятна. Однако вакуум-пылесос слишком часто использовать не следует, поскольку это негативно сказывается на качестве ткани: снижается устойчивость ворса, он выпадает, наполнитель вылезает наружу через обивку и т. д.

© Избегайте использовать щетки с жесткими волокнами, так как они могут выдирать ворс из ткани.



◎ Очистка обивки (стирка, сухая чистка) производится дома или можно воспользоваться услугами специалиста.

◎ Чтобы избежать разводов в процессе уничтожения пятен, состав для их удаления следует наносить от границ пятен к его центру.

◎ Не следует использовать разные пятновыводящие средства одновременно.

◎ Для удаления пятен следует использовать средства (шампуни) для чистки мягкой мебели отечественного или импортного производства в соответствии с инструкциями по применению.

◎ Надо свести к минимуму использование спиртосодержащих составов для чистки ткани.

◎ Стирать съемные чехлы можно в прохладной, теплой или горячей воде с использованием мыла или порошков. Рекомендуется использовать порошки, содержащие смягчители воды, освежители цвета и антибактериальные реагенты. Также в их состав могут входить соединения, предохраняющие ткани от активного проникновения грязи после стирки.

◎ Хлорсодержащие отбеливатели действуют быстро и эффективно, однако подходят не для всех типов тканей. Обычные отбеливатели без хлора действуют медленнее, зато они дешевле и безопаснее. Любой отбеливатель истончает волокна, поэтому его частое применение не рекомендуется.

◎ Большинство тканей не следует отжимать и сушить под прямыми солнечными лучами. Например, ткани с большим содержанием натуральных волокон надо сушить в затемненном прохладном месте.

◎ Выбивание как метод очистки подходит только для грубых дотканых тканей.

◎ В любом случае профессиональные услуги по чистке — лучшее решение вопроса.

МЕБЕЛЬ КОЖАНАЯ

Безусловно, кожаная мебель выглядит роскошно и респектабельно. Однако прежде чем ее приобрести, следует ознакомиться с предлагаемой ниже информацией.



Кожа — продукт животного происхождения. На этом вся его натуральность заканчивается, поскольку прежде чем кожа станет обивкой дивана или кресла, она должна пройти интенсивную, в том числе химическую, обработку. Без такой обработки, называемой дублением, кожаная обивка долго не прослужит, начнет гнить.

В качестве основного дубильного вещества выступают соединения хрома. Они проникают глубоко в структуру кожи и остаются в ней навсегда, не выделяясь в атмосферу и до определенного времени не нанося вреда человеку. Однако экологическая безопасность предусматривает не только безвредное использование продукта, но также производство и утилизацию. А с хромированной кожей здесь как раз не все благополучно. Выход из такой ситуации — старинный экологически чистый способ обработки кожи: дубление растительными экстрактами. По качеству мебель, обработанная экологически чистым способом, почти не уступает хромированной и отличается от последней лишь несколько более низкой светостойкостью.

Мебель, изготовленную из материалов, не содержащих вредных веществ, предлагают своим клиентам лишь наиболее крупные фирмы, например «Ligne Roset» (Франция), «Rolf Benz», «Bruhl & Sippold», «WK» и «deSede» (Германия). А фирма «Wasa» (Германия) вообще полностью отказалась в своем производстве от хромированного сырья. Некоторые производители применяют сегодня дубильные растворы, полученные экстракцией только листьев и плодов деревьев, не нанося, таким образом, ущерба зеленым насаждениям. По мнению специалистов, отработанный дубильный раствор растительного происхождения не токсичен и практически не представляет опасности для окружающей среды.

Для окраски кожи чаще всего используют синтетические анилиновые красители, поскольку гамма натуральных красящих веществ ограничена всего несколькими цветами (бежевым, коричневым и черным), к тому же краски не отличаются высокой светостойкостью, вследствие чего быстро выгорают. Название «анилиновый» употребляется уже только по привычке. Токсичный анилин, использовавшийся раньше для производства синтетических красителей, давно заменен на более без-



вредные вещества. Крашение производится по специальной технологии, благодаря которой краска не покрывает поверхность сплошным непроницаемым слоем, а проникает в кожу через поры, оставляя их открытыми и не нарушая фактуры материала. Поэтому рисунок кожи сохраняется. Такое качество обработки считается основным достоинством кожаных покрытий: достаточно провести рукой по мягкой шероховатой поверхности, чтобы ощутить приятное тепло.

Производители, работающие по традиционным технологиям, с целью чистки кожи пропитывают ее химическими составами, благодаря которым обивка становится менее маркой. О том, вредны ли они для здоровья и насколько, приходится только гадать. Чтобы не рисковать, лучше обратиться к производителям экологически чистой мебели, но с нее очень трудно удалить пятна от вина, соков и т. п.

Уход за кожей необходим, несмотря на то, что она является прочным и легким в обращении материалом. Кожаная обивка «не любит» высокие температуры, обычные чистящие средства и воздействие прямого солнечного света.

☉ Никогда не ждите, пока жидкость на коже высохнет сама. Если вы что-то пролили на кожаный диван, немедленно промокните жидкость чистой, хорошо впитывающей влагу тканью.

☉ Ни в коем случае не используйте фен для просушки намоченного участка.

☉ При особой необходимости пятно можно аккуратно протереть мягкой влажной тканью, пропитанной тепловатой мыльной водой, а после этого протереть сухой шерстяной тканью.

☉ При попадании на кожаную обивку животных и растительных масел и жиров аккуратно устранили их излишки чистой сухой тканью; пятно скоро само впитается в кожу. Не следует стараться отмыть подобные пятна с помощью воды.

☉ Не применяйте мыло, чистящие растворители, мебельный лак, масла, олифы, абразивные очистители, аммиачную воду или другие химические средства, так как это повредит кожаную поверхность.

Многие отказываются от кожаной мебели из моральных соображений: даже для небольшого двухместного дивана тре-



буется как минимум четыре шкуры животных. Это право каждого — выбрать, на чем сидеть, тем более, что помимо кожи существует огромный выбор обивочных тканей.

МЕБЕЛЬ СТЕКЛЯННАЯ

Все более модной становится в последнее время стеклянная мебель. Если до недавнего времени стекло было лишь вспомогательным материалом, то сейчас практически любой предмет интерьера может быть полностью сделан из стекла. И это неудивительно. Дизайнеры уверены, что прозрачная мебель может вписаться в любой стиль. Стекло — актуальный материал для стиля хай-тек с его минимализмом и четкими линиями. Этот материал позволяет экспериментировать, создавая пластичные композиции, навевающие ассоциации с эпохами барокко, рококо, модерна.

Стекло — экологически чистый материал, не затрудняющий доступ света в помещение. Мебель из него изящна и функциональна. Такой интерьер выглядит легким и изысканным. Стекло волшебным образом расширяет пространство и преломляет потоки света.

Стекло можно удачно комбинировать с другими материалами, например с кованой и плетеной мебелью, причудливыми резными деревянными элементами. В некоторых коллекциях его комбинируют даже с кожей. Очень интересны сочетания с алюминием, позолоченной бронзой. Дизайнеры успешно объединяют элементы цветного стекла с прозрачным.

Стекло считается хрупким материалом, однако обладает большим сопротивлением, например лист размером 1 × 1 м и толщиной 15 мм способен выдержать нагрузку в 100 кг. А обычные стеклянные столы легко выдерживают удар кулаком. Для создания мебели производители используют стеклянные пластины толщиной минимум 8 мм.

Современные технологии позволяют сделать из стекла практически любой предмет интерьера. Выбор материала и технологии зависит от назначения мебели. Мебельное стекло проходит дополнительную обработку — оно может быть зака-



ленное, триплекс, бронированное, матовое, с эффектом напыления, узорчатое, так называемый арт-витраж. Модное нынче направление — использование «крэш»: технологии, создающей эффект треснувшего стекла. Чем больше толщина стекла, тем дороже готовое изделие.

К тому же производство качественных изделий из стекла возможно лишь при использовании высокотехнологичного оборудования, а это, естественно, не может не сказаться на стоимости продукта. Кроме того, большинство моделей исполняется в ограниченном количестве либо в единственном экземпляре. А эксклюзивная вещь такого рода по карману только состоятельным людям.

МЕБЕЛЬ МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ

Современный минимализм требует четких линий, простых решений — в интерьерную моду вошел металл. Сегодня металл в интерьере в первую очередь ассоциируется с бытовыми приборами, будто влитыми в технологичные блоки, со стильными аксессуарами и сверкающей утварью из нержавеющей стали.

Главным достоинством металла является удивительное сочетание тонкости и прочности. При этом он отлично сочетается с тканями. Пологи и балдахины, чехлы и подушки и т. д. добавляют мужественному материалу романтики и женственности, играя на контрастах. Неожиданные интересные решения при общении с кованым металлом находятся для кожи, дерева, пластика. Модная нынче плетеная мебель также позволяет металлу служить каркасом или конструктивной основой и нисколько не проигрывает от этого «сотрудничества». Металл вносит устойчивость, плетеная фактура добавляет тепла и уюта.

Особого разговора заслуживает многообразие металлических фактур — от позолоты под лаком до имитации последствий космической аварии. Зеленоватая платина бронзы, блеск золота, чернота чугуна — все сегодня имитируется достаточно убедительно, добавляет интерьеру красок. Гравиров-



ка, чеканка, литье, возможность сочетания «неправильностей» и «шероховатостей» с высокой технологичностью и компьютерной сборкой — отличительная черта кованой мебели. Причем недорогая кованая мебель также не теряет своей индивидуальности.

Металл уместен даже во взаимоисключающих стилях, авангарден и классичен одновременно, замечательно вписывается в любую обстановку. Можно сказать, кованый металл — это воплощенные в мебели стабильность, солидность и молодость.

МЕБЕЛЬ НАДУВНАЯ

Надувная мебель — это стильно и удобно. Легкая, пластичная, экологически чистая, не теряющая с годами формы, яркая, оригинальная и очень дешевая... Надувную мебель многие считают олицетворением нашей быстрой, динамичной жизни. Нынче она пользуется бешеной популярностью на Западе (Швеция, Германия, Чехия, Бельгия, Швейцария), а также в Японии, Канаде, России.

Идея заполнять диваны и кресла воздухом родилась более 100 лет назад, но реализовать ее на практике было довольно трудно. Уже в 1895 г. делались попытки накачивания паром матрасов в спальнях вагонах поезда. Но пар быстро выходил из непрочных матрасов, и пассажиры вскоре обнаруживали, что спят на жестких сиденьях. В 70-х гг XX в. дизайнеры попытались применить для производства мебели пластик, но он был недостаточно функционален.

Современная надувная мебель (кровати, матрасы, кресла, диваны, пуфики и т. д.) изготавливается из прочного винила. Некоторые модели покрыты специальным непромокаемым и приятным на ощупь материалом. Надувные детали, из которых состоит мебель, не имеют сварных швов, не пропускают воздух и изготовлены как единое целое с герметичным клапаном. Производители гарантируют до десяти лет службы верой и правдой. В случае повреждения их легко можно заменить или заклеить специальным клеем.



Надувная мебель может использоваться и на даче, и в походе, и в качестве дополнительного спального места в квартире. Надувные диваны и кресла могут иметь очень удобные подлокотники и подушки в форме валиков. Многие виды такой мебели снабжены особой поддерживающей системой, призванной создавать дополнительный комфорт.

В общем, если вам старая мебель уже надоела и хочется сделать интерьер квартиры по-настоящему оригинальным, то из этой ситуации есть отличный выход. Необычные надувные кресла и диваны могут изменить ваш дом до неузнаваемости. Например, вы можете остановиться на кресле из мягкого кожанамениателя, принимающем форму тела. Когда сидишь в таком кресле, кажется, будто оно тебя обнимает. Кресло в форме футбольного мяча — просто находка для футбольного фаната. Идея оформления мебели и предметов интерьера в форме красиво изогнутых женских губ принадлежит испанскому художнику-сюрреалисту Сальвадору Дали. Кресло-лилия удачно будет смотреться в квартире романтической девушки. В общем, простор для фантазии просто безграничный, а предлагаемый современными производителями ассортимент способен удовлетворить даже самый взыскательный вкус.

МЕБЕЛЬ ПЛЕТЕНАЯ

Издавна лоза используется человеком в качестве магического инструмента. В Библии упоминается посох — прообраз лозы, с помощью которого пророк Моисей находил в горах подземные источники. Биоэнергетические свойства вербы и лозы таковы, что их относят к «подпитывающим» растениям, контакт с которыми способствует наращиванию энергетики человека, улучшению самочувствия, увеличивает сопротивляемость организма болезням, придает ощущение бодрости. Лозоплетение старше гончарного дела, и, пожалуй, это единственное ремесло, которое дожило до нашего времени практически без изменений.

Утонченная роскошь — это совершенно необязательно дорогущая заморская экзотика. Она вполне может быть ро-



дом с местного болота. Лоза — очень приятный и послушный материал, позволяющий создавать самые разные формы плетеных изделий. Существует около 50 видов лозы. Наиболее распространены белолоз, чернолоз, верболоз, мохнач, коноплянка, однако для изготовления качественной мебели используются не все. Невесомая мебель из лозы была столь изящна, что во Франции в провинции Шампань для посадки ивы раскорчевывались даже виноградники — так велик был спрос. Ажурная мебель и прочие предметы обихода, сплетенные из лозы, не утратили популярности и в наше время. Техника плетения позволяет избегать острых углов, создавать удивительно плавные силуэты в интерьере. Плетеная мебель — это не только кресла и столы, но также диваны, шкафы, тумбочки, спальни, гостиные, барные стойки, ширмы и т. д. Это совсем необязательно дачная мебель, при оформлении интерьеров ресторанов и кафе растет популярность плетеной мебели.

Изготовление такой мебели происходит примерно в следующей последовательности. Вначале срезают ивовый прут и варят его в специальном растворе. Отварив, снимают кору — получается гибкая белая лоза. Следующий этап — сортировка по длине и диаметру, после чего лозу опять вымачивают, так как плести можно только из влажной лозы. А потом вручную ивовой лозой оплетается заранее заготовленный каркас — как правило, тоже из ивовой древесины. Иногда для каркасов используется легкий и прочный орешник.

Ротанговая пальма — это тропическая лиана. Главным ее преимуществом считается то, что в отличие от ивовой лозы или бамбука она имеет гладкий ствол, большую длину (до 200 м) и ровный диаметр (до 70 мм и больше). К слову сказать, производители ротанговой мебели подчеркивают, что использование их продукции способствует сохранению лесов на планете, поскольку ротанг растет очень быстро. Изящная ротанговая мебель спокойно относится к перепадам температуры и давления и по долговечности порой не уступает дубовой. В производственном процессе ее изготовления преобладает ручной труд. Ротанг свободно гнется, при специальной обработке паром принимает любые формы, придуманные дизайнером. Вследствие своей пластичности мебель из ротанга имеет минимум стыков,



что служит гарантией ее прочности. Технология производства мебели из ротанга примерно такова: с ротанговых стволов снимается кора, потом очищенные стволы калибруются по диаметру. Следующий этап — паровая ванна, после которой из стволов изготавливаются несущие части мебельной конструкции. Кора нарезается ровными полосками и используется для оплетки стыков, торцов, углов, изготовления матов и циновок. Как правило, места соединений прячут под декоративным плетением из натуральной кожи или тонкого ротангового волокна. Сердцевина пальмы нарезается в виде спагетти разного диаметра и применяется для ажурного плетения. В целом популярность плетеной мебели из ротанга настолько велика, что многие ее производители все чаще используют в своих серийных моделях декоративные вставки из него. Ротанг присутствует даже в авангардных коллекциях.

Мебель из лозы по сравнению с мебелью из ротанга имеет более грубые торцы и большее количество стыков, но она вынослива, долговечна и значительно дешевле мебели из ротанга. Но стебли лозы неоднородны по диаметру, поэтому мебель приходится плести из коротких фрагментов, вследствие чего ротанговая мебель превосходит мебель из лозы по прочности. Волокнистая структура ивовой лозы не позволяет придать мебели любую форму.

У плетеной мебели множество преимуществ:

- ◎ использование при изготовлении предметов экологически чистых материалов;

- ◎ имеет оптимистический цвет солнца и характерный приятный запах, уводящие от стресса и создающие восхитительную атмосферу уюта и благополучия дворянских усадеб;

- ◎ очень легкая — ее можно свободно переносить с места на место;

- ◎ конструкция способствует воздушной вентиляции и массажу;

- ◎ плетеная мебель — ручная работа, поэтому каждый предмет является уникальным художественным произведением;

- ◎ в то же время такая мебель прочна (например, в тропиках из ротанга плетут мосты) — сиденья выдерживают вес до 500 кг;



- ◎ срок службы при бережном обращении — до 40 лет;
- ◎ отлично вписывается в интерьер, выполненный в любом стиле, — от кантри до модерна;
- ◎ уход за ней очень прост;
- ◎ плетеная мебель устойчива против царапин и жара сигарет, не подвержена деформации при резких колебаниях погодных условий, поэтому ее можно эксплуатировать и в закрытых, и в открытых помещениях. Стойкость к влаге и высоким температурам позволяет применять ее даже в саунах и бассейнах;
- ◎ по биоэнергетическим свойствам способствует наращиванию энергетики человека, заодно увеличивая сопротивляемость организма болезням.

Имейте в виду, что плетеная мебель с текстильными вставками не очень практична — вместо вставок рекомендуется использовать подушки, чехлы, накидки и пр. В сочетании с ротангом выигрышно смотрятся грубые неотбеленные или яркие набивные ткани. Интересно выглядит и искусственно состаренная плетеная мебель с эффектом патины. Красиво и модно сейчас сочетание ротанга с металлом, пластиком, стеклом.

В качестве альтернативы дорогой ротанговой мебели некоторые производители предлагают мебель из искусственного ротанга. Этот материал представляет собой пластиковую ленту, сплетенную в виде натурального ротанга. Изделия из такого материала предлагаются по доступной цене, не выгорают на солнце. Такая мебель не боится ни сухости, ни пыли, ни влажности. Более того, изделия из искусственного ротанга, окрашенные в натуральные золотистые, песочные или коричневатые тона, на первый взгляд с трудом можно отличить от оригинала.

Помимо ротанговой и ивовой мебели современные производители предлагают изделия, сплетенные из абаки, — жгутов листьев растения семейства банановых, тропической пальмы рафии, джута и хлопковой тесьмы. Эффектна и изысканна мебель и предметы интерьера, сплетенные из бамбука и покрытые прозрачным бесцветным лаком, которые отлично вписываются в этнические интерьеры ресторанов восточной кухни.

Уход за плетеной мебелью предполагает следующие процедуры.



◎ Вернуть плетеной мебели привлекательный вид можно, нанеся на нее слой олифы, а потом слой бесцветного лака.

◎ Для большей сохранности плетеных предметов обихода можно время от времени наносить на них тонкий слой мебельного воска.

◎ Плетеная мебель не переносит излишней сухости воздуха, поэтому специалисты советуют регулярно протирать такие изделия влажной тряпкой.

◎ Запыленную плетеную мебель достаточно почистить пылесосом.

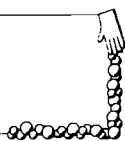
◎ Загрязненную плетеную мебель легко почистить щеткой, смоченной в растворе поваренной соли либо составе для стирки тонких тканей, после чего промыть чистой водой и высушить на свежем воздухе.

◎ Избавиться от сильных загрязнений можно, протерев грязные места щеткой, смоченной в нашатырном спирте.

◎ Обвисшая мебель из тростника обретет нормальный вид, если с обеих сторон промыть ее горячим мыльным раствором с добавлением поваренной соли. Затем надо высушить мебель на солнце.



Какого цвета настроение?



ИЗ ИСТОРИИ ЦВЕТОТЕРАПИИ

Наука о лечении цветом называется цветотерапией. Цвет — это то, без чего невозможно наше существование. Мы воспринимаем его с помощью зрения, но даже не осознаем того, что впитываем цвет буквально через кожу. Проникая в наш организм, он вызывает определенные биохимические реакции в тканях, стимулирует железы, в том числе гипофиз. А эта железа порождает гормоны, которые уверенно управляют различными функциями организма: сном, сексуальным



возбуждением, обменом веществ, аппетитом. Цвет воздействует на организм, а значит, в силах как исцелять его, так и оказывать противоположное действие.

Лечение цветом применялось с давних времен. Народы Древнего Египта, Индии и Китая знали и использовали целительные свойства цвета. И это не домыслы, а факты. Например, существуют документальные подтверждения тому, что китайские врачи лечили болезни желудка желтым цветом, а скарлатину — красным. В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи словно купали больного в оздоравливающих потоках цветных лучей. Авиценна, использовавший в своей практике разноцветные мази и цветные эликсиры, в «Каноне врачебной науки» писал, что истекающему кровью нельзя смотреть на красное, а вот синий цвет поможет прекратить истечение крови из раны. А в эпоху средневековья в храмах делали огромные витражи, через которые попадали разноцветные целительные лучи. Немецкий врач Георг фон Лангдорф в 1894 г. открыл, что красный цвет расширяет сосуды, а синий — сужает их.

Сама по себе цветотерапия берет начало с открытия английскими учеными Дауном и Блунтом (1877 г.) полезных свойств ультрафиолетовых лучей при лечении кожных заболеваний и рахита. В трудах американских ученых Эдвина Баббита и Плизантона (1878 г.) описано лечебное воздействие каждого цвета спектра. Баббит советовал лечить красным цветом бесплодие, голубым — нервные расстройства, а желтым пользоваться в качестве слабительного средства. Рудольф Штайнер, австрийский философ, мистик и педагог, использовал цвет в своих учениях о духовном восприятии и развитии человека.

Цветотерапия стала сегодня очень популярной. Современные ученые считают, что она является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Наш мозг воспринимает цвет точно так же, как желудок еду. И заметьте, как нам иногда хочется какой-нибудь конкретной пищи, так и наше тело временами нуждается в конкретном цвете. Женщины это чувствуют более тонко, выбирая



наряд определенного цвета. И такая терапия фактически не сопровождается никакими побочными эффектами.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ТОНОВ И ОТТЕНКОВ

Каждый цвет имеет множество оттенков — светлых и темных, ярких и тусклых. Цвета, в состав которых входит белый цвет, называются бледными или светлыми оттенками и тонами, а тона и оттенки, которые получаются при добавлении черного цвета, — темными. Яркие тона указывают на положительные свойства, а темные — на негативные. Все цвета обладают светлыми и темными оттенками. Исключением является индиго, который оттенков не имеет.

Пастельные тона усиливают положительное воздействие основных цветов, это высшее проявление определенного цвета.

Кроме первичных, все цвета состоят из смеси других цветов. Эти цвета несут в себе энергию составляющих его цветов. Оранжевый — желтого и красного, желтый — красного и зеленого, зеленый — синего и желтого и т. д.

Зеленый цвет — один из самых благоприятных для человека, самый гармоничный и уравновешенный из всех цветов Вселенной. Он нормализует работу сердца, глаз, почек, хорош при головокружении, нервозности, оказывает мягкое противовоспалительное и противоаллергическое действие, помогает при клаустрофобии. Это цвет открытых взаимоотношений, например любви, дружеских связей, прекрасно охлаждает эмоции в бурные периоды жизни. Зеленый цвет направляет, помогает принять решение, избавляет от негативных эмоций и стресса, ослабляет возбуждение и восстанавливает стабильность. Особенно продуктивен в бизнесе, поскольку практичен и располагает к щедрости. Зеленый цвет состоит из желтого и голубого, он ни горячий, ни холодный, ни активный, ни пассивный. Желтый — последний цвет горячей стороны спектра (вносит ясность), а голубой — первый цвет холодной стороны (вносит мудрость). А вместе они помогают осознать события вашей жизни. Обратитесь к помощи этого цвета, когда нужно принять решение. Деревья и трава — отличная цветотерапия для человека. *Изумруд-*



ный цвет подсознательно ассоциируется с благополучием. **Бледно-зеленый** развивает умение отдавать, не требуя ничего взамен. **Темно-зеленый** — зависть, горечь.

Красный повышает внутреннюю энергию, либидо и сексуальность, способствует активизации кровотока, прекращению воспалительного процесса, нормализации кровообращения и обмена веществ, помогает расслабиться застывшим членам и суставам, полезен при параличах, согревает, поэтому его рекомендуют использовать тем, кто подвержен простудам. Еще в древности люди связывали красный цвет с жизненной силой. В психологическом плане этот цвет может способствовать как росту, так и разрушению, обладает сильным очищающим действием, эффективно избавляет от тоски и других отрицательных эмоций. Если вы постоянно хотите спать, попробуйте украсить комнату, в которой работаете, чем-нибудь красным. Поверьте, это сразу улучшит настроение, приведет в порядок нервы, повысит работоспособность и жизненный тонус. Красный цвет — цвет сильных людей, он обладает энергией и напором, дарит оптимизм, олицетворяет настойчивость, волю, бодрость. Будьте осторожны, поскольку злоупотребление красным может вызвать раздражение и даже осложнения заболевания, а если у вас повышенное давление, он может усугубить ваше состояние.

Розовый цвет дарит любовь, нежность, спокойствие, расслабление, ассоциируется с женским началом.

Персиковый и абрикосовый цвета способствуют общительности, обеспечивают ощущение полноты жизни.

Алый — чувственность, фанатизм.

Малиновый возвращает любовь к жизни, настойчивость, индивидуальность.

Темно-красный развивает снисходительность, инертность.

Воздействие **темно-пурпурного** направлено на усиление отрицательных черт характера.

Темно-оранжевый активизирует чувство самодовольства.

Бордово-коричневый воздействует на силу воли (от красного) и склонность к глубоким размышлениям (от коричневого), снижает целеустремленность.



Желтый полезен при недостатке уверенности в себе, повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Благотворно воздействует при нарушениях работы печени, желчного пузыря, селезенки и желудка, зрения, нервной системы, при болезнях кожи, очищает организм от токсинов, контролирует вес и потоотделение. Этот цвет способствует быстрому усвоению информации, ясности и точности мысли, желанию выговориться, а значит, избавиться от навязчивых мыслей, дарит веселье. Это цвет смеха. Помимо всего перечисленного, желтым цветом рекомендуется пользоваться, когда необходимо внести определенность в свою жизнь, поскольку он дипломатичен, полон самообладания и стиля.

Темно-желтый пробуждает подозрительность, злобу.

Бледно-желтый в подсознании человека — свобода.

Золотой — зрелость, мудрость, жизнеспособность, победа, ограниченность, бесчестие.

Оранжевый цвет возбуждает аппетит, полезен при проблемах желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря, надпочечников, легочных, сердечных и эндокринных заболеваниях, помогает победить усталость, депрессию, неуверенность, тревогу, хорош в период менопаузы, так как уравнивает гормональное состояние, при бесплодии. Оранжевым цветом даже лечат психические срывы и навязчивые страхи. Организм отреагирует на оранжевый цвет столь чудесным образом, что вы забудете о сексуальных расстройствах, всего лишь повесив в спальне оранжевые занавески.

Этот цвет призывает к действию, свободе, помогает начать все сначала в ситуации, когда, казалось бы, все кончено, например после развода или тяжелой утраты. Имея дело с этим цветом, человек инстинктивно нащупывает правильный путь вне зависимости от своего интеллекта.

Фиолетовый цвет усиливает интуицию, выявляет скрытые возможности, несет в себе мир, сочетая силу и мягкость, защищает. Поскольку этот цвет соединяет в себе красный и голубой, он способствует союзу тела и духа. В физическом плане нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях, воздействует на шишковидную железу, расположенную в промежуточном мозге, полезен при любых



внутренних воспалений, ишиасе, усталости и боли в глазах. Поддерживает иммунную систему, уменьшает высыпания на коже, ослабляет сердцебиение, успокаивает нервы, подавляет аппетит. Фиолетовый — довольно тяжелый цвет, поэтому его излишек может вызвать депрессию и его не следует использовать для лечения детей.

Лавандовый, лиловый, сиреневый ассоциируются с талантами, способствуют их развитию, а также мистическому и эстетическому восприятию жизни.

Синий — наиболее сильный болеутоляющий цвет спектра, помогает справиться с эмоциональными потрясениями, рождает вдохновение. Способен снизить последствия загрязнения воздуха, воды и пищи. Он вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, используется при бронхите, астме, для лечения люмбаго, мигрени, экземы, ушибов и воспалений, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание, облегчает течение заболеваний эндокринной системы, мозга, глаз и носовых пазух. Рекомендуются женщинам при нарушениях менструального цикла и во время климакса. Синий цвет может выявить вредные привычки — к наркотикам, алкоголю, сигаретам. С его помощью можно понять, от чего в жизни вам надо избавиться.

Голубой цвет — цвет искателя правды. Иногда тяга к голубому означает, что вами овладела жажда перемен. Его сила в уравновешенности и прямоте; хорошие дипломаты обычно обладают аурой голубого цвета. Он успокаивает, располагает к размышлениям, повышает иммунитет, снимает воспаление и ощущение жжения, благоприятно влияет на работу щитовидной железы, снижает кровяное давление, уменьшает боли при ишиасе и язвах желудка; помогает при недержании мочи, стрессах. Если вы страдаете бессонницей, почитайте на ночь под голубым абажуром, тогда сон не заставит себя долго ждать. Можно также повесить в спальне и голубые занавески. Ограничьте «употребление» голубого цвета, если хотите сбросить лишний вес. Чрезмерная любовь к голубому характерна для слабых, бесхарактерных людей.

Темно-голубой — преданность, надежность, стабильность.

Бледно-голубой — духовность, миролюбие.



АЗЫ ДОМАШНЕЙ КОЛОРИСТИКИ, ИЛИ СЕМЬ КОНТРАСТОВ

Красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый — это хроматические цвета. Белый, серый и черный — ахроматические, то есть бесцветные. Выбор цвета всегда индивидуален, поскольку на вкус и цвет товарищей нет. Цветовое восприятие у людей развито неодинаково.

Наверняка вы замечали, что одни цвета и их сочетания успокаивают, другие дают ощущение бодрости, третьи вызывают ощутимый дискомфорт и т. д. Конечно, при выборе цветов отделки помещения лучше всего советоваться с дизайнером.

Что это значит? А то, что при выборе цвета отделки любой комнаты следует учитывать различные факторы: размер помещения, куда смотрят окна, качество освещения, какую функцию будет выполнять эта комната. Если окна выходят на север — лучше предпочесть теплые тона, на юг — холодные (однако согласно фэн-шую следует поступить с точностью до наоборот, чтобы не нарушать гармонию стран света). Подбирая цвет стен, не забывайте, что мебель, шторы, гардины должны гармонировать с ними. Допустим, если обивка мебели и гардины узорчатые, то стены лучше сделать гладкими.

Насыщенные тона хорошо подходят для отделки гостиной, белый и голубой — для ванной. Для кухни и столовой рекомендуется выбрать желтый, оранжевый, мягкие оттенки красного. Кроме того, эти цвета помогут сделать большое помещение с малым количеством мебели меньше и уютнее. Черный, белый, синий и фиолетовый визуально увеличат комнату. Трудно воспринимается сочетание красного и зеленого. Голубой, зеленый, лиловый отодвигаются дальше, чем теплые. Если вы хотите добиться эффекта интимности, выбирайте теплый или более темный тон. Оранжевые, коричневые, красные тона разогреют атмосферу, сделают комнату гостеприимной, а темные тона привнесут ощущение уюта и интимности.

Серый цвет универсален, гармонирует почти со всеми остальными цветами. Имеет множество оттенков, является прекрасным фоном, спокоен, но в одиночестве может показаться скучным.



Черный и белый цвета классичны, элегантны, универсальны и никогда не выходят из моды. Черный отлично оттеняет, делает выразительнее все другие цвета. Использовать этот цвет можно в любой комнате. Однако он поглощает свет, поэтому обилие черного возможно только при хорошем освещении. Белый цвет ассоциируется со свежестью, чистотой, прохладой, здоровьем. В небольших плохо освещенных помещениях белый цвет просто незаменим — он буквально «раздвигает» стены.

Красный цвет ассоциируется с богатством, роскошью, красотой, воспринимается как символ шумного общения. Оттенки красного (правильно подобранные) неплохо смотрятся в холле, кухне, детской, гостиной. Красный сделает более уютной комнату, оформленную в холодных тонах.

Оранжевый цвет ассоциируется с теплотой, бодростью, радостью. В оранжевых тонах неплохо оформить интерьер холодной северной комнаты.

Желтый цвет очень теплый. Если квартира расположена на северной стороне, обилие желтого цвета в интерьере создаст впечатление солнечных комнат. Психологи полагают, что желтый цвет хорош для людей, ведущих активный образ жизни, легко приспосабливающихся к новой обстановке. Этот цвет — прекрасный фон для любого цвета (например, в Китае на желтом фоне всегда демонстрировали коллекцию фарфора). На желтой стене отлично смотрится роспись по трафарету.

Зеленый плохо сочетается со всеми цветами, кроме различных оттенков зеленого же. Наиболее близок к природе, поэтому действует успокаивающе, полезен для глаз и души. Рекомендуется использовать в оформлении больших светлых помещений; если вы планируете оформление офиса, лучше использовать темные оттенки сине-зеленого. Этот цвет очень любили в викторианской Англии, поэтому он считается цветом консерваторов.

Голубой — цвет неба, простора, свободы. Как уже упоминалось выше, лучше всего подойдет для оформления интерьера ванной.

Синий цвет дает ощущение покоя, поэтому психологи рекомендуют его для спальни.



Фиолетовый цвет наделяется мистическими способностями, и действительно в нем есть что-то загадочное. Художники полагают, что в фиолетовом есть нечто болезненное и печальное. Если вы все-таки хотите оформить жилое помещение в таком цвете, используйте светлые тона фиолетового, поскольку глубокие и яркие его оттенки утомляют.

В прихожих, коридорах и холлах вполне уместна игра контрастов в отделке стен.

Яркие теплые и темные тона или обои с крупным рисунком способствуют зрительному уменьшению габаритов больших комнат. Если комната длинная и узкая, то продольные стены рекомендуется окрасить в более светлые тона, а поперечные — в более темные. В этом случае она визуально станет короче и ниже. Хорошего эффекта можно добиться, если окрасить одну из стен краской другого цвета. Маленькую комнату зрительно можно расширить, применяя светлые, но холодные цвета окраски (светло-салатный, серебристо-серый, светло-голубой и др.). В маленьких комнатах лучше не ставить темную мебель, не вешать шторы темных оттенков.

Спокойные сдержанные тона — идеальный фон для ценных и дорогих вещей. Например, на светло-сером фоне прекрасно будут выглядеть солидная мебель и красивая дорогая картина.

В кухне лучше всего использовать светлые тона стен в сочетании со светлой мебелью. А контраст можно создать, например, яркой посудой на полках, яркими шторами и т. д.

Ванную комнату, освещенную только электричеством, лучше всего окрасить в светлые, пастельные тона, например оттенки желтого, зеленого, голубого и розового. Трубы и соединения сантехники должны быть окрашены в те же тона.

Потолок можно визуально опустить, если окрасить его на несколько оттенков темнее, чем стены. Можно также оклеить комнату обоями с горизонтальными полосами. Этого же эффекта можно достичь, если потолок и примыкающие к нему на 30–40 см участки стен окрасить более светлой краской. Зрительно поднять потолок можно, если окрасить его в белый, лучше с легким голубым оттенком, цвет. Также можно использовать окраску или оклейку стен до самого потолка без



филенок, а рисунок обоев выбрать с вертикальными полосами теплых тонов.

Архитектурные детали (лепнина, цоколь, рейки, перила, бордюры, арихтравы, обрамления окон) могут выступать в роли элементов, вносящих в ваш дом гармонию, делая интерьер более богатым и интересным. Чтобы выделить их, используйте более светлые, по сравнению со стенами, оттенки или воспользуйтесь глянцевой либо полуглянцевой краской. Однако если комната небольшая, то архитектурные элементы могут даже раздражать. В этом случае покрасьте их в тот же цвет, что и стены.

Двери лучше красить в светлые тона: белый, светло-серый и цвет слоновой кости. Светлый пол смотрится приятнее, чем темный.

С помощью цвета можно поделить пространство на несколько зон. Например, покрасить стену в изголовье кровати другим цветом, отличающимся от основного цвета стен помещения. А если в вашей квартире одно пространство просматривается из другого, нет закрытых дверей, а преобладают, например, арки, можно использовать эффект нюансирования. Цвет, «переходящий» из комнаты в комнату, создает ощущение непрерывности и пространства в доме независимо от его размеров. Для нюансирования подойдет любой цвет. Обязательное условие: он должен сочетаться с мебелью, аксессуарами и другими декоративными элементами. В общем, не бойтесь экспериментировать.

А если вы не любите экспериментов и предпочитаете проверенные результаты, то при выборе цвета можете придерживаться любого из принципов выстраивания цветовых концепций жилья. Их всего семь. Умелое использование *концепции семи контрастов* позволяет уравнивать архитектурные изъяны и корректировать пропорции комнат.

Контраст цветов одной ступени яркости основывается на сочетании совершенно различных насыщенных цветов. Этот контраст будет максимальным при комбинации трех первичных цветов.

Контраст темный-светлый заключается в сочетании тон в тон. В монохроматической палитре использование это-



го контраста позволяет создавать поразительно глубокие цветовые сочетания.

Контраст теплый-холодный — естественно, комбинация теплого и холодного цветов. Визуально делает теплые цвета холоднее, если расположить их рядом с холодными тонами, и наоборот.

Контраст дополнительных цветов выглядит изысканно. Дополнение означает, что два цвета противоположны друг другу в хроматическом круге. Смешать дополнительные цвета — получится серый. Поместить их рядом — они будут усиливать друг друга. Этот контраст хорош для приглушенных нюансов, при оформлении жилых помещений используется редко.

Одновременный контраст предполагает сочетание двух цветов, не являющихся строго дополнительными друг к другу. Использование этого контраста позволяет создавать живые и интересные композиции, поскольку цвета взаимно отталкиваются, начинают вибрировать.

Контраст по качеству — комбинация насыщенного и бледного, яркого и тусклого, но при условии, что бледные, тусклые тона преобладают.

Контраст по количеству (на основе принципа много-мало, большой-маленький) обусловлен следующим: все решают и насыщенность самого цвета и площадь, которую он занимает. Чем светлее цвет, тем сильнее его воздействие и тем меньшую площадь он должен занимать. Чем насыщеннее цвет (неважно, светлый он или темный), тем сильнее эффект его воздействия.



Световой дизайн

Проектирование системы освещения — это один из важнейших моментов при создании интерьера. Его световой ди-



зайн представляет собой многоуровневую систему из различных осветительных приборов, призванную решать, причем одновременно, функциональные, эстетические и эмоциональные задачи в соответствии с назначением комнаты.

Например, в кухне одним из наиболее важных аспектов считается освещение рабочего места, а в кабинете — письменного стола. В спальне в первую очередь важны эстетика и создание благоприятной для отдыха эмоциональной атмосферы, а значит, предпочтительны уютные бра. В гостиной предпочтительно более праздничное решение — хрустальная люстра.

Кстати, чтобы не испортить люстру, не мойте ее абразивными средствами. Лучше ухаживать за ней с помощью сухой щетки или влажной тряпки.

Работая с цветом и светом, каждый может почувствовать себя волшебником. С их помощью можно «создать» любой образ предмета, поскольку световые эксперименты разнообразны до бесконечности. Все виды искусства (театр, кино, фотография), «колдуя» со светом и цветом, добиваются ошеломляющих эффектов.

КАКИМ БЫВАЕТ СВЕТ

У света есть много характеристик, например световой поток, яркость, сила света. С учетом этих характеристик создаются и успешно применяются различные конструкции осветительных приборов.

Искусственный свет имеет и цвет. С точки зрения цвета свет делится на «теплый» и «холодный», что определяется выбором цветофильтра, установленного в осветительном приборе, и видом отражающих поверхностей. Фактурные виды отделки, тканевые обои делают направленный свет мягким. Оттенок света зависит от характера источника света. К примеру, в лампах накаливания преобладают желтые и отсутствуют синие и фиолетовые лучи, потому цветопередача синего и зеленого в интерьерах при лампах накаливания хуже, чем при естественном освещении. В некоторых осветительных прибо-



рах есть системы отражателей, цвет и поверхность которых тоже сильно влияют на получаемый в итоге свет (мягкий эффект оранжевого абажура, например, достигается использованием медной или анодированной желтой поверхности). Чем ближе освещение комнаты к природному, тем безвредней оно для зрения человека.

Каждая лампа придает интерьеру особый оттенок цвета. Лампы накаливания излучают свет теплых оттенков, поэтому они хорошо подчеркивают красно-коричневые и желтые тона окружающих предметов. Люминесцентные же лампы светятся холодным светом. А значит, даже теплый цвет они превратят в холодный.

В дизайне интерьеров используют все виды потоков света:

- *точечный свет*. Световой поток исходит из локализованной точки, бывает направленным и ненаправленным, в зависимости от назначения источника света. При разработке настольных ламп основные усилия дизайнеров нацелены на обеспечение регулируемого точечного света;

- *рассеянный прямой свет* ламп с большой светящейся поверхностью (например люминесцентные и шарообразные светильники);

- *отраженный свет* самый безвредный. В лесу солнечные лучи становятся мягкими, рассеянными и не утомляют глаз, поэтому лучше читать в гамаке в саду, чем на пляже, где от ярко освещенной страницы темнеет в глазах. Именно по этой причине в большинстве современных светильников ставят системы отражателей. Поток света от лампы сначала бьет в них, затем отбрасывается на потолок и только потом рассеивается в пространстве.

Ни для кого не секрет, что освещение сильно изменяет цвет. (Женщины знают это на примере макияжа — дневного и вечернего: дневной макияж при искусственном освещении будет выглядеть блекло, а вечерний при дневном освещении — вульгарно). Поэтому, прежде чем обзаводиться цветными элементами декора, оцените его при том освещении, которое будет в создаваемом интерьере, чтобы «макияж» вашей комнаты не был до обидного невыразительным. Если вы обратитесь к специалисту, он предложит вам ознакомиться со специаль-



ными колористическими таблицами, которые показывают, как «теплый» и «холодный» искусственный свет влияет на цвета. Например, пастельный оттенок желтого становится более ярким при «теплом» освещении и сероватым при «холодном».

В современной световой режиссуре условно различают американский и европейский стили. У американцев все освещение дома построено на бра, а люстры они не применяют. С точки зрения психологии американская режиссура света ввиду раздела на отдельные освещенные участки психологически разобщает членов семьи, зато у каждого есть свой собственный микромир, что многим по душе. Европейский стиль предполагает обязательное использование люстры, которая дает яркий праздничный свет и «объединяет» семью за одним столом.

Зеркала являются своеобразными «внутренними окнами» в интерьер. Если добавить к этому боковую подсветку, впечатление создается просто ошеломляющее: зеркало буквально удваивает пространство комнаты.

◎ Глянцевая или зеркальная поверхность поможет визуально «приподнять» или «наклонить» потолок.

◎ Если использовать пятна холодных светлых тонов и блестящих текстур, потолок «съедет» в ту или иную сторону согласно вашему плану.

◎ Эффекта «парения» потолка можно достичь, обеспечив его равномерную подсветку напольными светильниками или со стороны карнизов фальшпотолка. Не забудьте, что свет подчеркнет все недостатки, поэтому не стоит прибегать к этому приему, если у вас потолок с неровностями, трещинами и какими-либо другими дефектами.

◎ Чтобы зрительно сделать комнату выше, не обзаводитесь тяжелыми, громоздкими, развесистыми потолочными осветительными приборами.

◎ «Расширить» пространство поможет монотонная подсветка плоскостей стен.

◎ «Укоротить» слишком длинную комнату можно, сделав световой акцент на удаленной стене, а остальные стены осветив равномерно.



КАЖДОЙ КОМНАТЕ — ПО ЛЮСТРЕ

Продавцы осветительных приборов утверждают, что люстру человек меняет по двум причинам: по необходимости (дела ремонт) и по требованию души (хочется что-то кардинально изменить в жизни).

Выбор люстры в первую очередь зависит от того, в какую комнату вы ее повесите. Важно и правильно подобрать стиль, и вкрутить нужную лампу, в общем, выбрать люстру, которая не разочарует.

В гостиную достаточно светильника мощностью 100–120 Вт. В комнату для отдыха — лампы мощностью 150 Вт (чтобы было удобно читать). Для туалетного столика подойдет светильник мощностью 80–100 Вт. Обычно при покупке осветительного прибора продавец предупреждает, какой мощности для него требуется лампочка. У каждого светильника по инструкции есть определенная допустимая максимальная мощность, а значит, из-за использования более мощной лампы, чем указано в инструкции, могут расплавиться его детали, не выдержать патрон или даже проводка. Кстати, бывает так, что лампы, вкрученные в люстру в магазине, очень тяжело купить, а без них она теряет половину своей внешней привлекательности.

Учтите также тон интерьера квартиры. Коэффициент отражения света у светлой облицовки стен больше, чем у темной. Поэтому для светлых помещений подойдут люстры меньшей мощности, чем для темных.

Выбор люстры зависит от высоты потолка: большие люстры подойдут для высоких помещений, а для низких комнат лучше выбирать потолочные светильники типа «тарелка».

Классические люстры из чешского стекла и в наше время пользуются спросом. А ведь их дизайн остался неизменным еще со времен наших прабабушек. Они чрезвычайно трудоемки в изготовлении, поэтому дорогие. Сегодня производители предлагают и люстры «под чешское стекло» тайваньского производства. Они красивы, имеют различную цветовую гамму и рассчитаны на низкий потолок квартиры.

Модными сейчас считаются люстры в польском стиле. Они напоминают оплетенное вьющимися растениями дерево. Од-



нако не забывайте, что дизайн люстры должен соответствовать дизайну интерьера.

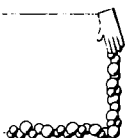
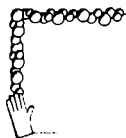
Имейте в виду, что плафоны из непрозрачного стекла итальянского производства более прочные, чем из обычного стекла.

Если вы решили обзавестись люстрой в авангардном стиле, имейте в виду, что они не всегда уместны и эффектно смотрятся только в помещениях, полностью оформленных в соответствующем стиле. Однако нельзя не согласиться, что такая люстра уж точно привлечет внимание гостей неожиданной расцветкой или немыслимой формой. Она хорошо подойдет для детской комнаты.

Среди новейших разработок в «осветительной» области — системы с эффектом «звездного неба». Проецируемое на потолок «звездное небо» волнообразно меняет свой цвет. Атмосфера создается загадочная и интимная. Естественно, лучшее место для такого «неба» — в спальне.

Эффектно также дополнительное освещение настенными или настольными светильниками деталей интерьера, например картин, штор, зеркал. Кстати, если вы выбираете несколько осветительных приборов для одной комнаты — люстра, бра, торшер — приобретайте их в комплекте, в противном случае дизайнеры советуют подбирать бра и светильники под люстру, а не наоборот.

Домашний фэн-шуй



Облагораживая интерьер своего дома, довольно сложно совместить воедино все существующие подходы, актуальные тенденции и просто мнения. Однако основные моменты нужно учесть обязательно. Сделать это поможет модный нынче фэн-шуй.

Дословно «фэн-шуй» означает «ветер» и «вода». Тысячелетия тому назад древние китайцы обнаружили, что если че-



ловек не борется с природой, а живет в гармонии с ней, то качество жизни ощутимо улучшается. Мудрые обитатели Востока неустанно проверяли различные наблюдения, результатом которых стали основные принципы фэн-шуй, основанные на усилении жизненной силы *ци* и устранении негативной силы *ша*, — искусства жить в гармонии с природой.

Ци — универсальная благоприятная сила, которая присутствует во всей живой природе и приносит удачу. Но она может застаиваться и даже терять свою силу. *Ша* — так называемые «отравленные стрелы», отрицательная энергия от прямых линий или острых углов. Примером *ша* можно считать дорожку, расположенную под прямым углом к входной двери дома либо угол соседнего здания, который видно из окна. Силы *ци* и *ша* оказывают огромное влияние на качество нашей жизни (счастье, здоровье, успехи во всех начинаниях и т. д.), поэтому их рекомендуется учитывать в обустройстве интерьера своего дома. Остановимся на наиболее общих рекомендациях, а более подробно с системой фэн-шуй можно ознакомиться с помощью специального издания на эту тему.

◎ Любые завалы вещей, беспорядок, грязь замедляют протекание *ци* и уменьшают ее силу.

◎ Любая неисправная вещь является источником *ша*. Если что-то плохо работает, а тем более не работает вообще на кухне — источнике семейного благосостояния, — то проблемы возникнут и на работе.

◎ Вода символизирует деньги, и видеть, как она уходит из дома в канализацию, — плохой фэн-шуй. Поэтому трубы лучше скрыть.

◎ Согласно фэн-шуй, входная дверь в прихожей должна открываться вовнутрь и ни в коем случае не упираться в стену. Двери, открывающиеся наружу, ограничивают *ци*, мешают ее нормальному течению.

◎ Внутри даже очень маленькой прихожей должно создаваться ощущение простора, например с помощью большого зеркала и обоев и мебели светлых тонов.

◎ Входная дверь напротив туалета отталкивает входящую *ци*. В этом случае можно повесить на дверь туалета снаружи зеркало.



◎ Если от входной двери видно окно, то обзаведитесь шторами, чтобы большая часть *ци*, попавшая в дом через двери, не убывала через окно.

◎ Согласно фэн-шуй идеальная гостиная не может быть узкой или Г-образной, а только правильной формы. Исправить недостатки комнаты помогут зеркала.

◎ Освещение гостиной, как, впрочем, и всех остальных помещений, должно быть достаточно ярким и гибким, поскольку свет не только создает хорошую атмосферу, но и привлекает *ци*.

◎ Мебель должна быть расставлена так, чтобы создавалось ощущение равновесия. Для свободной циркуляции *ци* рекомендуется вокруг каждого предмета оставлять хотя бы немного свободного пространства.

◎ Кресла и диваны ставьте вдоль стен. Обратите внимание, человек никогда не почувствует себя комфортно, если сидит спиной к окну или дверям.

◎ Зеркала лучше всего разместить так, чтобы сидящие спиной к дверям могли видеть в них входящих.

◎ Если расположить зеркала, связанные с энергией воды, над камином, можно уравновесить энергию огня.

◎ Столовая должна находиться недалеко от кухни, но как можно дальше от входной двери. Смоделировать пространство очень просто с помощью переносной ширмы.

◎ Наиболее удачными с точки зрения фэн-шуй считаются круглые столы. Если стол квадратный или прямоугольный, то углы у него должны быть хотя бы слегка закругленными, чтобы исключить появление *ша*.

◎ Фэн-шуй советует располагать плиту так, чтобы повар легко мог видеть каждого входящего в кухню. Ведь на качестве приготовленной еды может отразиться даже если повара испугает неожиданно вошедший человек. Помочь может зеркало, повешенное над плитой.

◎ Плита, обязательно чистая и исправная, не устанавливается напротив входных дверей, дверей в туалет или кровати.

◎ Наилучшее положение для спальни — как можно дальше от входной двери, дверей ванной и кухни.

◎ Дверь в спальне должна быть только одна, она не должна располагаться напротив другой двери, иначе пострадает



ваше семейное взаимопонимание — будете ссориться и скандалить по поводу и без. Если вы не в силах изменить планировку, то повесьте на дверь деревянный занавес из бусин — согласно фэн-шуй, это спасет положение.

☉ Кровать должна быть на ножках, чтобы под ней могла спокойно циркулировать энергия. Для этой же цели не ставьте ничего под кровать, особенно громоздкие вещи вроде чемоданов или коробок с ненужными вещами.

☉ Источником *ша* может стать неправильно подобранная и расставленная мебель. Основное правило: мебель должна стоять так, чтобы ее острые углы не были направлены на кровать. Поэтому прикроватные тумбочки, близко стоящие к кровати, должны быть округлыми или задрапированными плотной тканью.

☉ Кровать расположена с точки зрения фэн-шуй правильно, если, лежа на ней, можно видеть всех, кто входит в дверь.

☉ Желательно, чтобы изголовье кровати касалось стены.

☉ Не ставьте кровать «ногами к двери» — это означает положение смерти.

☉ Считается, что если оголенные потолочные балки расположены над кроватью и перпендикулярно ей, то у спящего на этой кровати может развиться болезнь именно в той части тела, которая находится под балкой. Кровать нужно либо убрать из-под балки, либо хотя бы передвинуть ее, чтобы балка проходила вдоль кровати, а не поперек. Балки можно скорректировать с помощью бамбуковых флейт, колокольчиков, кристаллов и других средств фэн-шуй.

☉ Если вы пока одиноки в своей спальне и хотите изменить эту ситуацию, то, согласно фэн-шуй, следует убрать из спальни все, что напоминает вам о прежнем близком человеке и о работе. Кровать поставьте так, чтобы к ней можно было подойти с двух сторон.

☉ Для укрепления отношений с близким человеком необходимо, чтобы матрас был один. Отдельные матрасы символически разъединяют спящих вместе людей. В этом случае уж лучше спать в разных комнатах, чем рядом, но на отдельных матрасах.

☉ Если вы ожидаете появления нового члена семьи, то в течение беременности нельзя двигать кровать и мыть пол под



ней. Согласно старинному китайскому поверью, под кроватью беременной женщины живут духи, которые дают новорожденному энергию жизни, и их можно спугнуть.

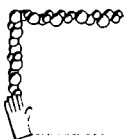
◎ Если потолок наклонный, то протяните от нижнего угла (параллельно полу) красную ленточку — она символически сделает потолок ровным.

◎ Зеркало, повешенное в ногах кровати, может привести к осложнениям во взаимоотношениях.

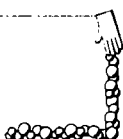
◎ Не вешайте зеркало напротив двери в спальню, поскольку в этом случае оно будет посылать обратно всю направляющуюся в комнату энергию *ци*.

◎ Самое неудачное место для ванны — в центре квартиры: чтобы исключить в этом случае распространение негативной энергии по всей квартире, повесьте снаружи на дверь ванной зеркало, а внутри ванной — два зеркала друг напротив друга. Ванная и туалет не должны быть видны от входной двери и не должны располагаться напротив спальни.

◎ Туалет фэн-шуй рекомендует делать максимально незаметным. Предпочтительнее отдельные ванная и туалет, а если санузел совмещенный, то желательно отделить унитаз от ванны невысокой перегородкой.



Окна в интерьере



Пожалуй, каждой из нас хочется видеть свой дом теплым, уютным, красивым. Эффектно украшенные окна обогащают стиль комнаты, делают его неповторимым и, естественно, привлекают к себе внимание.

Окна являются одним из важнейших элементов нашего жилища, в значительной степени определяющим его красоту, комфорт и безопасность. Удачное оформление окна может подчеркнуть архитектурные детали или же добавить визуальную ширину и высоту. Если занавеси закрывают часть стены по бо-



кам окна, это создает визуальное впечатление более широкого окна. При креплении штор на стене можно открыть большую площадь оконного стекла, что даст комнате больше света.

Прежде чем остановиться на определенном типе убранства окна, следует серьезно оценить его вид, конфигурацию, поскольку не все его виды могут подойти для имеющегося у вас типа окна. Одни окна открываются скольжением рамы вверх или вниз, другие — скольжением в сторону, третьи — наружу или вовнутрь. Потому целесообразно выбрать такое оформление, которое не будет мешать, например, проветриванию. Для окна, уникального по стилю или форме, хорошо бы выбрать такое убранство, которое бы украсило, но не скрыло их. Несколько рядом расположенных окон можно оформить в едином стиле.

Итак, наиболее удачный подход — это когда шторы, логи, чехлы, покрывала и т. д. являются частью единого проекта квартиры. И гораздо менее удачный по процессу работы и даже по результату — когда о текстиле думают, как о «макияже для дома», которым нужно прикрывать огрехи в размещении батарей, несимметричное расположение оконных и дверных проемов и прочие неудачные решения.

Убранство окон — неотъемлемая часть оформления интерьера. Оно может и, пожалуй, должно быть функциональным, например смягчить солнечный свет, который проникает в комнату. Прозрачные занавеси и занавеси без подкладки легче и воздушнее тех, что с подкладкой. Однако подкладка придает занавесям больший объем и обладает изоляционными качествами. Тяжелые шторы на подкладке препятствуют проникновению света в комнату, спасают мягкую мебель от выцветания и способствуют глубокому спокойному сну. Портьеры из плотной ткани типа бархата или твида защищают от сквозняков и придают комнате ощущение изолированности, а если шторы из густой плотной ткани, то они поглощают посторонние шумы. Воздушные легкие занавески вполне способны скрыть непривлекательный вид из окна, в то же время они не препятствуют проникновению света в комнату, но обеспечивают интимную обстановку в ней.

Перегородка из ткани — своеобразная ширма — позволит разделить помещение на функциональные зоны, не создавая



визуального барьера. Это деление будет очень деликатным, если применить воздушные, прозрачные материалы.

Изначальное назначение тканей — защищать внутреннюю среду дома от внешних и внутренних влияний: нескромных взглядов с улицы, излишков солнечного света, шума, сквозняков. Таким образом, декоративные ткани имеют разные функции в теплое и холодное время года. Поэтому совсем неплохо было бы иметь хотя бы два комплекта для своего дома. Летний — из тонких, не очень плотных, и зимний — из тяжелых, ворсовых или толстого плетения. Это очень полезно и с точки зрения гигиены, поскольку любая ткань активно адсорбирует пыль. Такая сезонная смена позволит еще и периодически разнообразить интерьер, внося перемены, зачастую необходимые человеческой психике.



Гармония штор

ВЫБОР ТКАНИ

Много оформительских ошибок происходит из-за того, что мы своевременно не обращаемся к услугам дизайнеров, не доверяемся им, больше полагаясь на свой вкус. Если у вас есть возможность проконсультироваться со специалистом, не пренебрегайте ею. А если такой возможности нет, примите к сведению следующие рекомендации и не бойтесь экспериментов: новые занавески, покрывала или подушки могут совершить чудо. У комнаты, оформленной с любовью и фантазией, есть главное — индивидуальность.

При создании гармоничного интерьера следует обязательно обратить внимание на сочетаемость диванной обивки, рисунка ковра и штор. Одни шторы могут служить аккуратным, ненавязчивым фоном всей комнаты, другие же являются центром внимания.



Как правило, проблема выбора тканей сводится именно к выбору, а не к поискам. От этого сам выбор легче не становится. При выборе тканей есть несколько общих правил.

© Одноцветные безрисуночные ткани легче гармонируют с окружением. Их красота — в цвете и фактуре. При выборе рисунчатых тканей нужно учитывать характер и тематику рисунка, «согласовывать» его с размерами и стилем мебели, ковра и т. д. В небольшой комнате не следует использовать много тканей разного рисунка, а сочетание рисунчатых тканей и обоев будет утомлять.

© Сочетание цвета различных декоративных тканей может быть построено по принципам нюансного сочетания или контраста. В первом случае определяется доминирующая ткань, все остальные должны гармонировать с ней по цвету и рисунку. Во втором — отдельные ткани могут контрастировать с основной, дополняя цветовую гамму эффектными акцентами.

© Позаботьтесь о гармонии фактур: тяжелые плотные темные шторы будут смотреться не совсем уместно в оформлении светлой просторной комнаты, но отлично подойдут для уютного интерьера. Фактурным тканям свойственны мягкость тона, матовость, бархатистость. Они бывают хороши в сочетании с полированным деревом мебели, металлом, кожей. Отличный декоративный эффект создает сочетание тканей с различными фактурами. Благодаря игре светотени цвет фактурных тканей становится богаче.

© Многие стремятся обзавестись тяжелыми драпировками, следуя стереотипу «дорогого» окна, убранного в шелк и бархат, со всяческими золотыми шнурами. Однако если квартира выполнена в соответствии с требованиями современного дизайнерского искусства, то лучше обратить внимание на современные решения, в том числе и мягкие крученые карнизы, которые можно заплетать в косы, завязывать узлами, создавать из них объемные композиции.

© Если на окне «веселые» шторы насыщенных, ярких оттенков, то ощущение лета в комнате вам обеспечено.

Художественный беспорядок хорош не тогда, когда у вас просто погром, а когда «работает» каждая деталь.



Выбираемые нами ткани для окна определяют строгость или игривость убранства, а также наше настроение, когда мы находимся в комнате. Например, занавес из свободно свисающей с карниза декоративной ткани смотрится элегантно и сдержанно, а вот хлопчатобумажная свободная занавеска, свисающая с деревянного карниза, выглядит кокетливо. Насыщенный цвет и выразительный рисунок вполне уместны в гостиной. В спальнях приемлемы мягкие пастельные тона, спокойная гамма цветов, обеспечивающая уют и гармонию.

Есть одно правило, которое не следует забывать при выборе штор. Они должны хорошо смотреться всегда: и днем, и ночью. В магазине это бывает иногда очень трудно определить, там освещенность другая, не такая, как в квартире. Да и висят там ткани, декорируя, как правило, стены. Поэтому обязательно поднесите выбранную ткань к окну и посмотрите на просвет, то есть постарайтесь сымитировать ее «в действии».

Культура оформления окон насчитывает столетия. Существует огромное количество классических вариантов их декорирования: французские, австрийские, римские, японские, каскадные, односторонние и двусторонние, звуконепроницаемые и солнцезащитные. Наилучший вариант — используя уже давно кем-то придуманное, комбинируя и моделируя, создать свое собственное решение, применимое именно к данному интерьеру.

Новые веяния портьерной моды не означают, что следует немедленно отправлять старые шторы на антресоли и срочно менять весь интерьер, например, под насыщенный фиолетовый. К счастью, мода на портьеры более консервативна, чем на одежду. Ее требованиями можно временно и пренебречь, если в уже созданном интерьере вы чувствуете себя уютно и спокойно.

РАДУГА К ВАШИМ УСЛУГАМ

Выбирая шторы, можно позволить себе самые смелые цветовые сочетания, если знать один секрет: яркие краски и контрастные тона воспринимаются совершенно нормально, когда они разбавлены большим количеством белого цвета. Белый



потолок, белый пол и две стены — такой фон открывает простор для экспериментов с цветом.

Красная гамма активна, она сообщает интерьеру энергичность, жизнерадостность. Такое оформление подобно прививке против скуки и рекомендуется, если солнце в комнату заглядывает редко.

Если вы задрапируете окно или балконную дверь прозрачной тканью пурпурного цвета, она защитит обитателей дома от серых городских будней. Несколько деталей такого же цвета в интерьере — и комната будет выглядеть очень мило.

Комната будет солнечной в любое время дня, если свет в нее будет попадать через прозрачные оранжевые шторы. На мягкой мебели светлых оттенков разложите подушки того же тона, что и обивка, и в тон штор — оранжевые и салатные. А в вазу — букет подсолнухов!

Мечта юной Барби — нарядные двойные занавески из кисеи нежно-розового и матово-белого цветов. Полупрозрачная ткань усиливает освещение, одновременно смягчая его. Не забудьте перевязать шторы внизу роскошными бантами любого из указанных оттенков.

Бирюзовая гамма — отличный вариант для спальни. Использование одной и той же ткани для разных целей (например шторы и покрывало на кровати) — прием, позволяющий гармонично объединить фрагменты интерьера.

Если воспользоваться тканями таинственных сиреневорозовых оттенков, можно превратить свою спальню в шикарный будуар. Обратите внимание: изголовье кровати должно быть причудливой формы, вызывающей в памяти любовные приключения французских королей, ковер — роскошным и пушистым, а подушки и покрывало лучше всего «оформить» в прозрачную блестящую органзу.

Вам нравится клетка, но вы полагаете, что клетчатые шторы — это несерьезно? И совершенно напрасно! Модельеры и дизайнеры про нее никогда не забывали. Если вам по душе интерьер в стиле кантри — повесьте занавески в клеточку и сшейте из такой же или похожей ткани чехол на диван. И уберите из комнаты всяческие хрустальные и металлические изыски, остановитесь на декоративных элементах из дерева. Вообще ткани со строго стилизованным узором (полоска, клет-



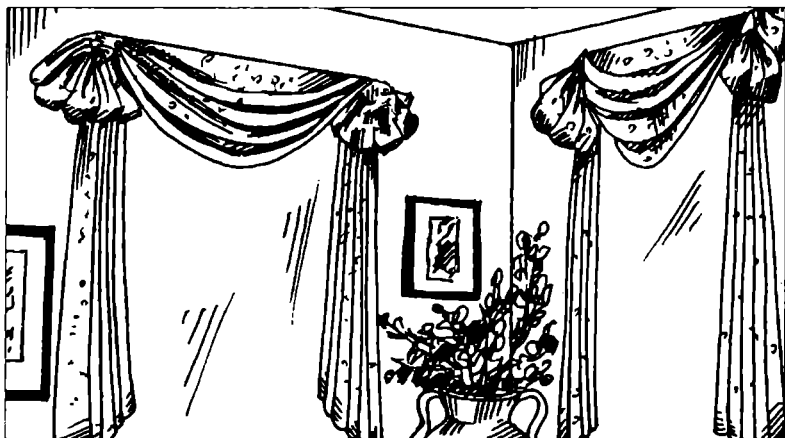
ка) уместны при окрашенной мебели и мебели так называемого этнографического, народного характера.

Полоска — лучший помощник в визуальном моделировании ширины и высоты комнаты. Известно, что портьеры с вертикальными полосами помогают «поднять» потолок. С горизонтальными — будут уместны в узкой высокой комнате: она «станет» ниже и уютнее. Кстати, клетка и полоска прекрасно сочетаются, если выдержаны в одной гамме. Гора подушек в крупную и мелкую полоску и клетку, яркие полосатые занавески... Однако не переусердствуйте с безумной пестротой, чтобы комната не выглядела безвкусной.

Крупный цветочный рисунок — актуальная тенденция в декоративных тканях. Он эффектен, но требователен: под него подстраивается цветовая гамма интерьера, а другим рисункам и орнаментам здесь просто нет места — возможны только гладкие поверхности. Линии мебели должны быть предельно лаконичными.

ШТОРЫ ФРАНЦУЗСКИЕ

Конструкция этих штор представляет собой плотное шелковое полотно, многократно прошнурованное таким образом, чтобы при помощи этих шнуров оно могло легко поднимать-





ся и собираться у карниза. Это изящное украшение окна при соблюдении требований стиля хорошо смотрится в спальне.

ШТОРЫ АВСТРИЙСКИЕ

В опущенном виде ткань полностью разглаживается. В собранном виде австрийские шторы очень похожи на французские, так как они тоже подъемные и прошнурованные.

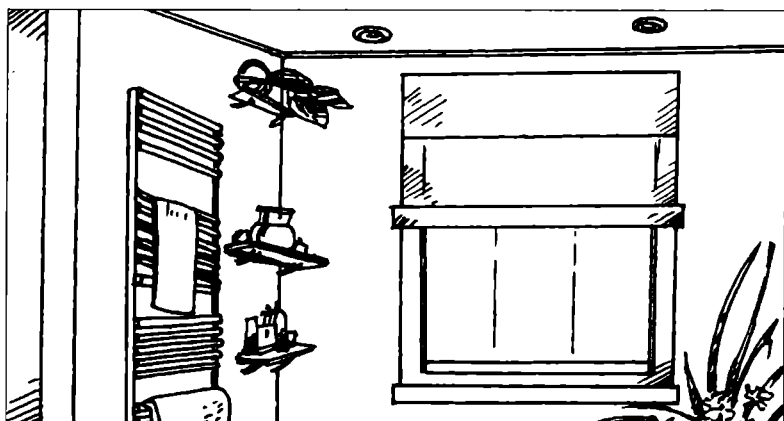


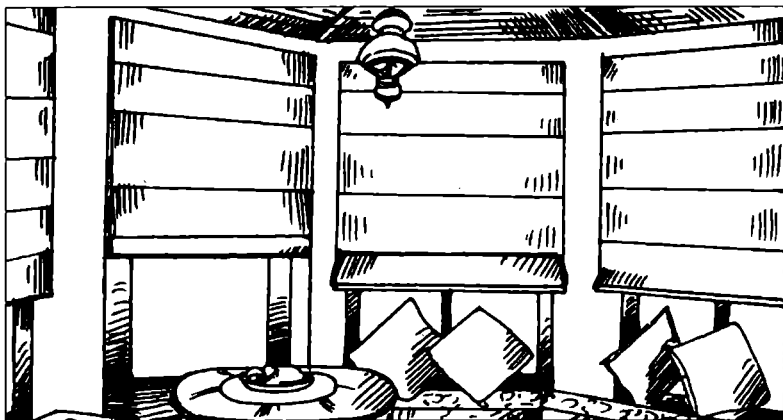


В поднятом виде такие шторы собираются симпатичными фестонами, придавая нижнему краю занавесок вид изысканного ламбрекена.

ШТОРЫ РИМСКИЕ

Хорошо подходят для кухонных окон. Это тоже вариант подъемных занавесок, но в отличие от французских и авст-





рийских более простой. В поднятом виде ткань собирается в горизонтальные складки, равномерно накладывающиеся друг на друга. Некоторые специалисты считают такие шторы предшественниками жалюзи. Удобно то, что не обязательно нужно убирать шторы на самый верх, можно регулировать высоту их поднятия, чтобы они не мешали поставленным на подоконник предметам, например комнатным растениям.

ЛАМБРЕКЕНЫ

Ламбрекен — это отделка в виде оборки, которая размещается перед занавеской, скрывает ее верхнюю часть, мягко обрамляя окно, придает ему декоративную завершенность. В зависимости от его высоты и длины ламбрекен может использоваться для изменения пропорций окна, делая оконный проем зрительно выше или уже. Вид ламбрекена зависит от стиля и формы окна, типа комнаты и сорта отделочной ткани.

Нижний край чаще всего украшают, например, тесьмой или бахромой. Ламбрекены бывают прямые или определенной формы. Часто сама ткань подсказывает силуэт нижнего края: полосатые занавески, с рисунком в клетку или с геометрическим узором требуют четкого прямого края, например в виде зигзагов или зубцов, в противовес им занавески с цве-



точным орнаментом хорошо смотрятся рядом с краем в виде изгибов и фестонов. Для изготовления ламбрекена подходит большинство декоративных тканей, за исключением ажурных и тонких. Можно использовать ткань занавесок или подобрать ткань с контрастным узором, который дополнит цветовую гамму комнаты.

Ламбрекен на жесткой основе представляет собой полосу ткани, закрепленной на специальной полке над окном. Он выполняет две функции: декоративную и практическую — скрывает рельс карниза и головку занавесок и может изменить пропорции окна. Если закрепить его выше обычного, то окно будет казаться выше; широкий карниз визуально увеличит окно.

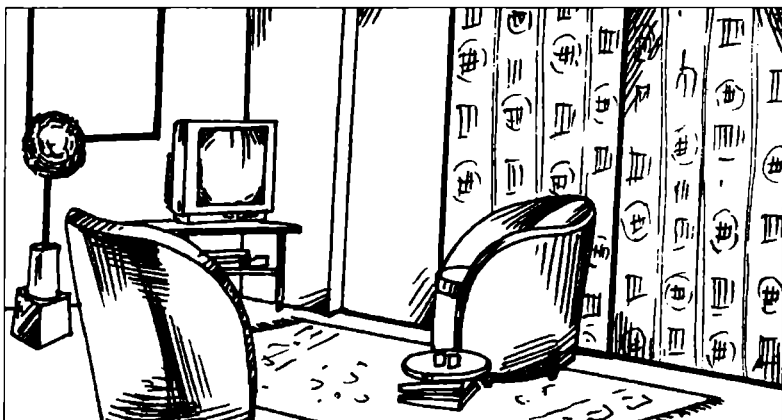
Собранный в мягкие складки, ламбрекен придает ровным занавескам нарядную завершенность. Традиционный ламбрекен выполняется на жесткой основе. Ламбрекены современных стилей, менее строгие и более красивые, пришивают к верхнему краю занавески.

Легкие ламбрекены оттеняют, но не закрывают штангу карниза — хороший вариант, если вы хотите зрительно выделить декоративный карниз.

Деревянный ламбрекен можно покрасить либо покрыть узором по трафарету так, чтобы отделка карниза продолжала бы различные цвета и мотивы убранства стен, образуя единое цветовое пространство. Карниз можно также обить тканью или оклеить обоями, чтобы он соответствовал стилю комнаты. Всевозможная отделка тесьмой или шнурами придаст элегантный облик.

ШТОРЫ ЯПОНСКИЕ

Японские шторы — это подчеркнуто лаконичный и стильный вариант оформления окна. Эти шторы имеют вид панелей, которые смотрятся как экран или ширма, закрывающая окно. Панели вполне можно комбинировать, сочетая плотные и воздушные ткани. Японский экран будет очень кстати, если, например, из вашего окна открывается красивый вид и вам



не хочется закрывать его ни плотными шторами, ни легкими гардинами. Такое окно уместнее вставить в красивую деревянную раму, которая превратит кусочек живой природы в картину. Вечером японские шторы закроют окно и — в зависимости от вашего желания — или сольются со стеной, или благодаря эффектному рисунку освежат дизайнерское решение комнаты.

ШТОРЫ РУЛОННЫЕ

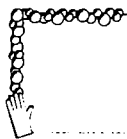
Чаще всего рулонные шторы изготавливают из пропитанных специальным составом хлопчатобумажных или льняных волокон. Ими можно управлять вручную или с помощью регулировочного механизма. Рулонные шторы часто устанавливают прямо в нише оконного проема, а над ним вешают обычные шторы, которые естественным образом обрамляют окно, когда полная изоляция от солнечного света не нужна. Собственно, таким же образом часто используют и жалюзи, у которых функциональность еще выше, поскольку они позволяют регулировать освещение, просто устанавливая сборные пластины под нужным углом. Ухаживать за рулонными шторами очень просто — достаточно протирать их влажной тряпкой по мере необходимости.



СЕТИ

Самые обычные нейлоновые рыболовные сети — просто находка для дизайнера! Они пластичны, выразительны, превосходно сочетаются с различными веревочками и декоративными штучками и актуальны в оформлении окон, создавая то нежные, то броские и эффектные вариации в оформлении. Украшая окно, сети дают эффект мягкого свечения воздуха — наподобие витража.

Стилистические акценты — от классики до этно — не единственный плюс. Кроме декоративных достоинств материал обладает и практическими. С ним удобно и комфортно работать: легко драпировать и развешивать, а подшивать вообще не нужно. Такие шторы легко стираются.



Жалюзи



Еще совсем недавно жалюзи считались элементом интерьера исключительно служебного, офисного помещения, а теперь их все охотнее используют и для оформления жилых помещений. А объясняется это тем, что к функциональным преимуществам жалюзи перед шторами и гардинами добавилось и превосходство эстетическое. Да-да, современные жалюзи — это не только удобное устройство, защищающее помещение от попадания прямых солнечных лучей и позволяющее плавно регулировать световой поток. К тому же качественные жалюзи уверенно превосходят традиционные шторы в богатстве выбора текстур, материалов изготовления, в эксплуатационных качествах и долговечности, нисколько не уступая в разнообразии расцветок. Любители экзотики могут остановить свой выбор на деревянных жалюзи: живое дерево создаст в вашем доме уютную атмосферу сельского жилища. В целом функциональные достоинства жалюзи настолько очевидны,



что дизайнеры не устают искать способы сочетания их с привычными оконными драпировками.

Кстати, благодаря антистатической и пылеотталкивающей обработке тканевых жалюзи их применение становится возможным в помещениях с повышенными требованиями к санитарным условиям или электромагнитному фону. Пластиковые жалюзи достаточно периодически протирать влажной тряпочкой, а тканевые следует еще и стирать, но, конечно, не в стиральной машине, а в ванной, с использованием щеточки. Почти все тканевые жалюзи относятся к разряду водо- и жиротталкивающих, поэтому стирка вам будет грозить довольно редко.

В зависимости от расположения полотен (ламелей), из которых они состоят, жалюзи делятся на горизонтальные и вертикальные.

ЖАЛЮЗИ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ

Горизонтальные жалюзи — это те самые, классические, из-за которых так удобно подглядывать. Они компактны и удобны в эксплуатации, могут располагаться как в оконном проеме, так и между двойными рамами окна, освобождая пространство подоконника. Регулировка светового потока осуществляется посредством поворота горизонтальных пластин вокруг оси — от практически полной светонепроницаемости (2–3 %) до проницаемости около 85–95 % светового потока. Полное открытие жалюзи осуществляется поднятием сложенных полотен вверх.

Традиционно этот тип жалюзи ассоциируется с офисом. Современный дизайн горизонтальных жалюзи весьма разнообразен: они могут быть перфорированными, окрашенными в любые цвета (включая металлик и перламутр), иметь градиентные переходы цвета, могут быть изготовлены из пластика различной степени прозрачности и из различных пород дерева. В последнее время на рынке появились так называемые «сюжетные» жалюзи, на полотно которых спроецирована фотография. Рисунок или фотографию можно выбрать по каталогу или принести свой собственный. Картины-постеры могут быть нанесены с разных сторон разные.



Горизонтальные жалюзи с отражающим покрытием могут помочь существенно снизить температуру в комнате, окна которой выходят на солнечную сторону. С помощью таких жалюзи можно даже сэкономить на кондиционере — теплотехники учитывают наличие их в своих расчетах и рекомендуют системы меньшей мощности, которые стоят дешевле при покупке и эксплуатации.

ЖАЛЮЗИ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ

Вертикальные жалюзи лишь отдаленно напоминают своего горизонтального родственника, по мнению специалистов, опережая его и в дизайне, и в удобстве использования. В отличие от горизонтальных, вертикальные жалюзи выглядят значительно уютнее. Чаще всего вертикальные жалюзи изготавливаются из ткани или пластика, но ткань можно выбрать практически любую — от почти кружевной легкости гардины до тяжелой непроницаемости портьеры. Современные производители предлагают изделия с различной степенью прозрачности и разнообразной фактурой поверхности.

Ламели вертикальных жалюзи бывают двух размеров: шириной 89 мм (американский стандарт) и шириной 127 мм (европейский стандарт). Регулировка светового потока осуществляется поворотом вертикальных полотен вокруг оси примерно в том же диапазоне регулировки, что и у горизонтальных жалюзи. Полное открытие жалюзи происходит удобнее, чем у горизонтальных, — сдвиганием сложенных полотен или от одного края к другому, или к краям от центра. А значит, механизм вертикальных жалюзи благодаря более легкой конструкции и иному относительно силы тяжести направлению движения требует приложения меньшего усилия, вследствие чего служит дольше.

РОЛЬСТАВНИ

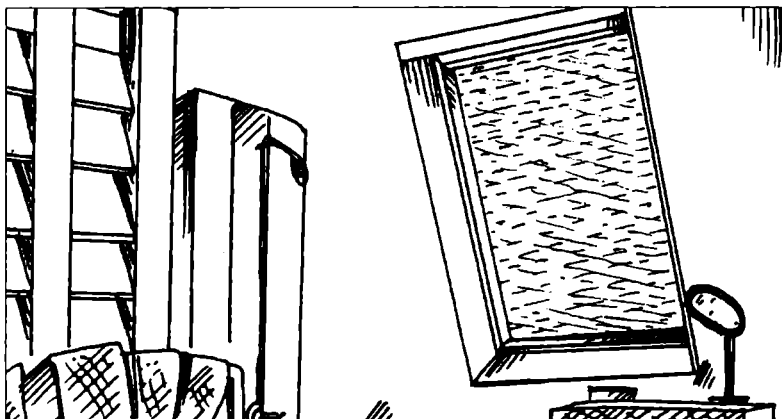
Жалюзи могут защитить не только от солнечного света, но и от нежелательного вторжения. Можно использовать за-

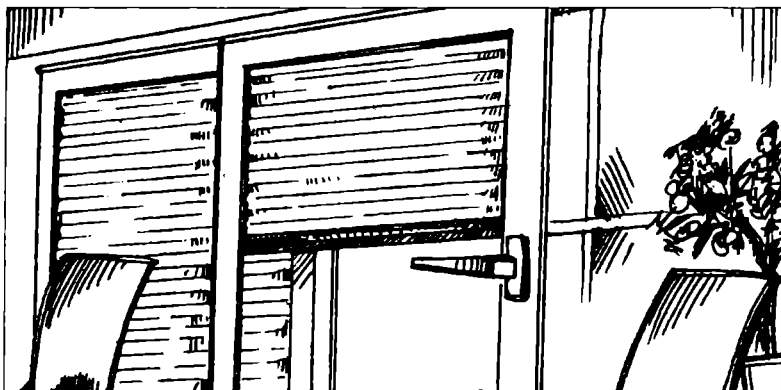
щитные жалюзи, чтобы блокировать доступ в офис, защищать стеклянные окна витрин, как дополнительную защиту загородного дома или дачи и т. д. Защитные жалюзи (рольставни) изготавливаются обычно из алюминия или даже стали. В зависимости от желания заказчика возможна установка ручного или автоматического подъема жалюзи.

ШТОРЫ ПЛИССЕ

Плиссированные жалюзи — отличный вариант оформления окна, позволяющий реализовывать проекты по защите от солнца объектов самых невероятных форм. Внешне они напоминают конструкцию горизонтальных жалюзи, только их «техническая» часть намного изящнее: при помощи шнура или цепочки шторы складываются в плотные складки, а за счет очень маленького крепежного профиля становятся почти невидимыми на фоне окна.

Экспериментировать с материалом и конструкцией можно не менее успешно, чем в случае с обычными тканями. Ассортимент, предлагаемый современными производителями, очень широк. Можно выбрать и однотонный вариант, и с рисунком. Ткани могут быть гладкими и рельефными, прозрачными, частично пропускающими свет и полностью затемняющими, с алюминиевым





напылением или с эффектом перламутра — для более эффективного теплоотражения. Например, можно остановить свой выбор на шторах плиссе из ткани с двумя степенями прозрачности, так называемые «день-ночь». Они позволят полностью укрыться от прямых солнечных лучей днем или наслаждаться мягким светом, опустив вторую часть двойной шторы плиссе, выполненной из полупрозрачной ткани, — на ваш выбор.

Для изготовления качественных штор плиссе применяют полиэстер с несколькими степенями пропитки, защищающий от пыли. Управлять плиссированными жалюзи можно с помощью как ручных приспособлений, так и дистанционных. Современные технологии позволяют даже установить электроуправление. Плиссированные шторы не требуют особого ухода: возможны и чистка пылесосом, и ручная стирка изделий при температуре воды 30 °C.

Стекло и витраж в интерьере

Стекло во все времена являлось символом легкости, воздушности и совершенства. Выражение «хрустальная мечта» сим-



волизирует нечто недостижимо прекрасное. Применение цветного стекла для окон и дверей известно с древних времен. Витражи из тонких пластин драгоценных камней, соединенных между собой металлическими перемычками в виде орнамента, создавали неповторимые узоры на плитах храмов средневековья. Цветные витражи с успехом использовались в интерьерах барокко, классицизма и модерна. Постепенно пластины заменили более дешевыми цветными стеклами. Технология изготовления витража дошла до наших дней почти в неизменном виде. Также менялись стилистика узора и сюжеты. Например, сложные многофигурные композиции готики и ренессанса в свое время уступили место легким плавным очертаниям растений и изысканным геометрическим рисункам арт-деко.

Дневной свет, проходящий через цветные стекла, придает интерьеру некую загадочность, нарядность. А вечером при искусственном освещении витражи могут создать праздничную игру цвета и украсить даже самый непривлекательный интерьер. В данное время витражи украшают окна, двери, плафоны светильников, люстры, зеркала, стенные проемы и даже мебель. Рисунок витража можно выбрать так, что он «подстроится» под любой стиль — от классики до авангарда. Например, минималистский и хай-тексовский стили украсит витраж с геометрическим рисунком, выполненным из светлых прозрачных или гофрированных стекол с переплетом из светлого металла.

В 20-е годы XX в. архитектор Ле Корбюзье изобрел строительный материал, который открыл новые возможности в проектировании, буквально покорила Европу тех дней. Это был стеклблок. Стекланная призма небольших размеров дала потрясающую возможность создавать криволинейные прозрачные поверхности, ограждающие и в то же время пропускающие свет в помещение.

Однако только в 80-х гг XX в. стеклблок стал популярным, поскольку получил такие необходимые термостойкость, изоляцию и прочность.

Современный рынок стройматериалов предлагает большое разнообразие видов и фактур стекла. Например, плоские, толщиной 5–20 мм, прозрачные армированные стекла используются для перегородок, дверей и мебели. Бывают стекла с фак-



турной поверхностью, как прозрачные бесцветные, так и тонированные цветные, с рисунком от мелкого геометрического до крупного рельефного узорчатого. Модными сейчас считаются стекла с матированной поверхностью, специально обработанные пескоструйным аппаратом. Можно дополнительно армировать стекло пленкой, придающей ему особую прочность: при сильном ударе пленка не дает рассыпаться осколкам.

Далее начали изготавливаться монолитные стеклянные плиты в деревянных или металлических рамках. Пластмассовая прослойка в стекле сделала плиты очень прочными.

Фузинг (фьюзинг) — новая технология создания цветного стекла, открывающая широкие возможности для дизайнерских решений. В специальных печах термическим путем сплавляют кусочки цветного стекла, в результате чего образуется цельное полотно, похожее на витраж без металлических перегородок. Традиционно такие художественные стекла с оригинальным колоритом и рисунком выпускаются в Италии на острове Мурано, где мастерство исполнения достигло высочайшего уровня. Но и в других странах сравнительно недавно начали изготавливать такие стекла, зачастую неплохого качества и высокого художественного уровня.

В данное время стекло — один из самых излюбленных строительных и декоративных материалов многих архитекторов и дизайнеров. Не стоит бояться хрупкости стекла. Смело используйте его для любых экспериментов. Сегодня из стекла могут быть не только стекла и двери, но и стены, пол, лестницы, колонны и балки. Современные технологии позволяют создавать сверхпрочное, безопасное, огнестойкое и звуконепроницаемое стекло различных размеров, форм и цвета, способное выдерживать огромные нагрузки, а значит, и построить полностью стеклянный дом со стеклянной мебелью и даже сантехникой. Самое фантастическое решение — стеклянная лестница или пол. Выполненные из стекла лестницы производят впечатление респектабельности и придают интерьеру современный вид. Крепких нервов требует попытка встать на такое перекрытие, тем более пройти по нему. Подняться по стеклянной лестнице еще можно, а вот спуститься отважится не каждый. Жить в таком доме, возможно, будет



не совсем привычно и комфортно, но теоретически вполне реально. Специалисты полагают, что это лишь дело времени, ведь люди смогли привыкнуть к стеклянным столам и перегородкам в магазинах, и теперь редко кого пугает их гладкая прозрачная поверхность. Раковинами для умывания из цветного стекла тоже никого уже не удивишь. Их можно купить в любом магазине. Стеклянные ограждения для лестничных маршей уже используются во многих зданиях и жилых домах. А вот стеклянный унитаз или ванна пока еще для нас редкость. А ведь стекло для ванн и бассейнов вполне уместно. Сооружения с прозрачными стенами, естественно, из особо прочного стекла создают ощущение нереальности огромной массы воды. Это зрелище впечатляет.

Если не хватает естественного света в комнате, можно при помощи подсвеченных ниш в стенах, закрытых стеклянными панелями, создать полную иллюзию окон. Стекло в этом случае нужно использовать матовое или витражное цветное. Эффект будет просто потрясающий.

Удобство прозрачных стенок в том, что они разделяют помещения, но не изолируют их совсем. Одно пространство свободно перетекает в другое, наполняя его воздухом и светом. Например, в хай-тековских интерьерах наличие стеклянных перегородок — дело обычное, так как отвечает требованиям стиля. Стеклоблоки позволяют выстраивать перегородки самой разной конфигурации. Хорошо также комбинировать стеклоблоки с гипсокартонными стенами, встраивать их в стены в виде окошек или прозрачных ниш.

А вот способы, не требующие применения «высоких технологий». Оригинальное и эффектное решение — разместить прямо в оконном проеме коллекцию изделий из цветного стекла или декоративной керамики. Для этого в простенках на хорошо закрепленных штыхрях размещаются полки из толстого стекла, дерева или полимерных материалов.

А на окне в детской комнате можно нарисовать пейзаж или портреты персонажей из любимой книги, мультфильма. Такие рисунки выполняются гуашью и легко смываются со стекла. Оконную раму и подоконник можно окрасить яркой краской (учитывая психологическое воздействие цвета — см. соответствующий раздел книги).



РАСТЕНИЯ В ДОМЕ

Живой элемент декора

Человек издавна культивировал растения. Что и говорить, комнатные растения создают приятную атмосферу в доме, способны сделать практически любое помещение более уютным. Однако мы — хозяева этих растений — должны помнить, что наши подопечные — живые организмы со своими потребностями и особенностями, поэтому обязаны удовлетворять их потребности, создавать благоприятные условия для жизни. Поэтому прежде чем приступить к разведению комнатных растений, следует задуматься, сможем ли мы обеспечить им особые условия и уход, то есть строго соблюдать правила содержания каждого цветка.

Итак, на что нужно обратить внимание, выбирая комнатные растения:

— ознакомьтесь с условиями жизни и уходом, необходимыми для них, — сможете ли вы это обеспечить;

— удобно ли будет в выбранном в комнате месте поливать, удобрять, опрыскивать и мыть листья;



— каких размеров и насколько быстро достигнут ваши питомцы — не будут ли они просто-напросто мешать передвижению по квартире;

— оцените расположение окон относительно сторон света, температуру и влажность мест, выбранных для комнатных растений;

— подумайте, не будет ли мешать запах цветущего растения и т. д.

Прежде чем приобретать растения для гостиной, тщательно продумайте, будет ли зелень соответствовать стилю обстановки, ведь ваша цель — оздоровить климат в помещении и одновременно подчеркнуть его своеобразие. При умелом подборе растений комната, в которой чаще всего собираются члены семьи и гости, станет еще более элегантной и комфортной.

А вот спальня, будучи личной комнатой каждого члена семьи, предоставляет массу возможностей для проявления в ее убранстве индивидуальных способностей и дизайнерских талантов. Не робейте, дайте волю своей фантазии, однако, во-первых, не перестарайтесь с растениями, имеющими сильный запах, во-вторых, сохраните атмосферу интимности. Спальня — место для сна и отдыха, а не ботанический сад.

Специалисты расходятся во мнении относительно того, стоит ли размещать растения в кухне. Одни считают это нецелесообразным ввиду ее специфического предназначения. Другие уверены, что это не помеха для декорирования зеленью, главное — размещать растения так, чтобы они не мешали повседневной работе и передвижению по кухне, то есть не следует ставить их в места, где они будут препятствовать свободно открывать шкафы, ящики, окна и т. п.

С помощью растений можно очень удачно украсить ванную комнату, однако для этого помещения подойдут только те виды, которые хорошо переносят высокую влажность и высокую температуру. Озеленив ванную комнату, имейте в виду, что теперь придется более осторожно пользоваться всяческими спреями и дезодорантами, лаками и лосьонами, поскольку растениям вряд ли понравится, если эти достижения химиков попадут на них.



Комнатные растения и фэн-шуй



Казалось бы, при чем здесь фэн-шуй? А при том, что растения — это живые организмы, поэтому они, как и человек, пользуются энергией *ци* и одновременно служат ее источником. Ни для кого не секрет, что комнатные растения символизируют жизнь и освежают атмосферу в доме.

Растения вполне могут использоваться как «защитные» средства в помещении, они способствуют хорошей циркуляции энергии *ци* в них, используются для оживления пространства и нейтрализации негативных воздействий в углах комнат.

Главный принцип фэн-шуй — соблюдение меры, равновесия, пропорциональности. Все элементы, в том числе растения, обязательно должны соответствовать вашему вкусу, а также сочетаться со стилем комнаты. Выбирая растения жилых комнат согласно фэн-шуй, следует учитывать размер и форму растения. Растения с острыми листьями содержат больше *ян* и заставляют энергию *ци* двигаться быстрее. Напротив, растения с округлыми листьями больше отражают качества *инь*. Впечатление, производимое растением, зависит также от того, растет ли оно прямо вверх (*ян*), стелется или свисает (*инь*), насколько ветвится. Кроме того, у цветущих растений необходимо принимать во внимание их окраску.

Общие требования к расположению комнатных растений в доме таковы. Все растения связаны с элементом Дерево, поэтому они могут комфортно проживать в южных частях комнат, будучи подкреплением элемента Огонь. Если есть такая возможность, не размещайте растения в местах, связанных с элементом Земля: в центре, на юго-западе и на северо-востоке.

С точки зрения фэн-шуй лучшим местом для растений являются гостиная и столовая, а вот насчет кухни и спальни, связанных с активным присутствием хозяев дома, следует хорошо подумать и к их выбору подойти максимально ответственно.



Помимо всего вышеперечисленного, комнатные растения не нужно размещать слишком близко к людям. Кактусы часто ставят на подоконнике как «психологическую» защиту от воров.



Уход за комнатными растениями

При создании благоприятных условий для роста и развития можно вырастить практически что угодно. Многообразие флоры позволяет выращивать в условиях квартиры даже те растения, которые вообще-то и комнатными не считаются. Чаще всего растения сигнализируют о своих проблемах и потребностях, изменяясь внешне. Понаблюдайте за своими любимцами — и вам будет несложно окружить их заботой, а радость, которую вам приносят комнатные растения, не будет ничем омрачена.

Под правильным уходом в данном случае следует понимать поливку, внесение удобрений, пересадку, поддержание чистоты и обрезку растений. Если вы решили взяться за дело со всей ответственностью, вам понадобятся также некоторые инструменты, большинство из которых вполне доступны по цене любому цветоводу. Соответствующий инвентарь поможет ухаживать за растениями, сэкономит время и силы в борьбе за их прекрасный внешний вид.

СОВЕТЫ ЦВЕТОВОДУ

© Любое комнатное растение нуждается в индивидуальном уходе. К примеру, если поливать все цветы одинаково обильно, кактусы прикажут долго жить.

© Чем более экзотично растение, тем сложнее за ним ухаживать. Им нужны особые условия выращивания в замкну-



тых пространствах, поэтому приходится искусственно создавать для них биотоп (собственный климатический островок). Справиться с проблемой заядлому цветоводу помогут дополнительное отопление, искусственное освещение и множество других технических приемов. Но есть ли у вас на это время — решать вам.

☉ Если растению необходим период покоя, обязательно соблюдайте его, иначе оно заболит, и тогда исправить положение будет нелегко.

☉ Если растение все-таки заболело, своевременно принимайте меры. Болезнь важно вовремя заметить и сразу же начать лечение. Тут все как у людей: чем раньше начнете лечение, тем больше вероятность излечиться.

☉ Ни в коем случае не ставьте больные растения рядом со здоровыми, даже если вы убеждены, что «зараза» не передастся.

☉ Время от времени внимательно осматривайте растения на предмет выявления вредителей и заболеваний. Помимо этого, во избежание плесневения и гниения, следует своевременно удалять желтеющие листья и увядшие цветки.

☉ Нельзя постоянно переставлять растение с места на место, тем более носить из одной комнаты в другую. Любое перемещение — это небольшой шок для растения, поэтому выберите для него постоянное место.

☉ Растения нужно пересаживать, причем не тогда, когда у вас появилось время и желание похозяйничать, а тогда, когда это необходимо вашему питомцу. Если вы обратили внимание, что требуются более частые поливы, а корни показались из дренажных отверстий, значит, настало время пересадки. Вытащите растение из горшка вместе с земляным комом. Если земляной ком весь оплетен корнями, то растение пора пересадить. А если на поверхности показалось всего несколько корешков либо их нет вовсе, то растение пересаживать рановато, и в этом случае после осмотра надо поместить земляной ком обратно в горшок.

☉ Не устраивайте сквозняк, который особенно опасен в осенне-зимний период. Растения любят свежий воздух, поэтому в летнее время многие из них можно выносить на балкон.



◎ Листья растений накапливают пыль, в результате чего им трудно дышать из-за закрытых пылью пор. Поэтому большие листья следует время от времени протирать мягкой влажной тряпкой, а растения с маленькими листьями достаточно опрыскивать.

◎ В период отопительного сезона комнатные растения нужно реже поливать и только в том случае, если земля начинает подсыхать. Опрыскивать и рыхлить поверхность земли в горшках следует чаще, чтобы воздух лучше проникал к корням («сухая поливка»). Доза удобрений с ноября по февраль должна составлять не больше половины обычной дозировки.

◎ В осенне-зимний период растения лучше поставить поближе к оконному стеклу или устроить дополнительное освещение люминесцентными лампами.

◎ В уходе за цветами очень важен уровень влажности воздуха в комнате, где располагаются растения. В период отопительного сезона влажность в помещениях, как правило, не поднимается выше 20 %, а это губительно для цветов. В данном случае можно использовать увлажнитель воздуха — он потребляет мало электроэнергии, рассчитан на круглосуточную работу, почти бесшумен и к тому же «вымывает» из воздуха пыльцу растений, ворсинки шерсти животных и пр. (а это хорошая профилактика аллергии и простуды), устраняет неприятные запахи.





◎ Кактусы и другие суккуленты в период активного роста (с весны до осени) нужно поливать точно так, как растения, требующие умеренного полива. Зимой они практически не нуждаются в поливе.

◎ Почти все декоративнолистные растения нужно обильно поливать с весны до осени и умеренно — зимой, по мере подсыхания верхнего слоя земли.

◎ Большинство цветущих растений требуют влажной почвы. Она должна быть влажной, но не переувлажненной. Нужен осторожный и не очень частый полив по мере подсыхания ее поверхности.

◎ Растения, требующие переувлажненной почвы, поливают часто и обильно, чтобы она была именно переувлажненной.

◎ Многие растения неприхотливы и в течение непродолжительного времени переносят температуру немного выше или ниже обычной. А вот резкие перепады температуры опасны. Позаботьтесь, чтобы ночная температура была примерно на 2–3 °C ниже дневной, а неожиданное понижение на 6 °C может повредить растению. Проветривая комнату, отодвигайте растения в сторону от сквозняка, чтобы ненароком их не переохладить. На холодном подоконнике надо разместить подставку из пенопласта или пробки, а также утеплить окна.

◎ Следует расставлять растения подальше от отопительных систем. Увеличить влажность воздуха вокруг растения можно, подобрав кашпо диаметром на 5 см больше, чем диаметр горшка. На дно можно насыпать слой керамзита толщиной до 5 см и поставить на него горшок. При этом поливать нужно как обычно, немного воды будет оставаться под керамзитом. Вода не должна касаться днища горшка, она будет испаряться, вследствие чего влажность повысится.

◎ Тропические растения отлично себя чувствуют при влажности 70–90 %. Для выращивания таких растений в жилых помещениях достаточной считается 65–70%-ная влажность при постоянной температуре около 20 °C.

◎ С увеличением продолжительности светового дня растения начинают опять расти. Конец зимы — начало весны — самое благоприятное время для пересадки комнатных растений, так как молодые корни помогают растению привыкнуть к новому горшку.



- ◎ Водопроводную воду для полива в зимний период рекомендуется обязательно подогревать.
- ◎ Надо аккуратно обрезать облысевшие стебли вьющихся растений и подставлять опору длинным побегам.
- ◎ Не бойтесь рисковать, экспериментировать и будьте готовы к возможным неудачам, ведь успеха можно достичь только набравшись опыта.

БОРЬБА С ВРЕДИТЕЛЯМИ

Если растение плохо выглядит, это вполне может быть из-за неправильно выбранного места. Положение легко исправить, проанализировав ситуацию и найдя в квартире место, максимально комфортное для растения. Однако не спешите с выводами и внимательно осмотрите своего питомца, поскольку на его внешнем виде может сказаться присутствие вредителей. Насекомые на растениях — это не такая уж беда.

◎ Если вы нашли всего несколько насекомых на комнатных растениях, просто протрите листья и стебли ватным тампоном, смоченным спиртовым или мыльным раствором.

◎ Если вредители не успели размножиться, то попробуйте смести их кисточкой или собрать пинцетом.

◎ Если армия вредителей столь велика, что вручную справиться с ними не представляется возможным, воспользуйтесь инсектицидами, фунгицидами, фумигантами и другими подобными средствами, которые имеются в продаже.

◎ Прежде чем приобрести препарат универсального действия, то есть для «обезвреживания» разных типов насекомых, желательно определиться, какие вредители облюбовали ваши растения. Только в этом случае можно правильно выбрать средство для борьбы с ними.

◎ Если побеги и бутоны покрыты крошечными насекомыми зеленого, коричневого, черного или серого цветов, то это тля. Следует аккуратно удалить поврежденные части растения, нанести инсектицид против тли или вымыть его мыльным раствором. Тлю нужно удалить зубной щеткой (естественно, старой, которой уже не планируете пользоваться в других целях).



◎ Тело щитовок покрыто бурым восковидным щитком. При высокой комнатной температуре и влажности эти вредители быстро размножаются. Щитовки в молодом возрасте едва заметны, поэтому причиняемый вред (высасывание соков из растений) всегда обнаруживается с опозданием. Опрыскивайте пораженное растение мыльно-табачным настоем с добавлением денатурированного спирта. Счистите насекомых с растений кисточкой либо ватным тампоном, слегка смоченным спиртовым раствором. Крайние меры для сильно пострадавшего комнатного растения — короткая обрезка.

◎ Если листья поражены мелкими белесоватыми насекомыми треугольной формы, сморщиваются, покрываются желтыми пятнами и увядают, поработала ногохвостка, которая часто встречается на поверхности земли в горшках и на поддонах. Средство борьбы: два раза в день нужно опрыскивать инсектицидом. Для предупреждения появления потомства мойте растение мыльным раствором.

◎ Трипс — крылатое мелкое насекомое буровато-желтого цвета с двумя парами черных крыльев. Эти вредители любят сухой теплый воздух, поэтому появляются на комнатных растениях преимущественно в зимний период. Обнаружить их чаще всего можно на нижней стороне листьев растений. Трипс обесцвечивает листья, высасывая соки из мякоти, вследствие чего на них появляются белые пятна, окруженные черными комочками, листья отстают в росте. Может даже возникнуть грибковое заболевание. Для уничтожения вредителей следует применять опрыскивание, повторяемое каждые восемь дней, чтобы расправиться не только со взрослыми насекомыми, но и с отложенными яйцами.

◎ Признаки появления паучка — тонкие белые паутинки на оборотной стороне листьев, их пожелтение и преждевременное опадание. Паутиный клещ очень мелкий; тело нерасчлененное, с четырьмя парами ножек, густо покрытое щетинками, окраска летом зеленовато-желтая, весной и осенью — красновато-кирпичная. Быстро размножается и высасывает из листьев сок. Зараженные растения, особенно нижнюю сторону листьев, обильно опрыскивайте прохладной водой, после чего переставьте питомца в нежаркое место. Можно также опрыскивать табачным настоем либо мыльным раствором.



В крайнем случае воспользуйтесь инсектицидом — опрыскайте нижнюю сторону листьев.

ВЫРАЩИВАНИЕ РАСТЕНИЙ БЕЗ ЗЕМЛИ

Выращивание растений на земле для нас привычно, а вот выращивание их без земли не завоевало той популярности, которой заслуживает. Чем это объясняется? Во-первых, это довольно дорогое удовольствие, во-вторых, метод достаточно сложен, к тому же многие любители рассчитывают получить хорошие результаты немедленно, а ведь нельзя иметь «все и сразу». Намного проще и дешевле приобрести в цветочном магазине обычное комнатное растение и разместить его на подоконнике. Но ведь гораздо интереснее вырастить хотя бы одно растение нетрадиционным методом (например, гидропоника, «садик в бутылке», «сад на воде»).

© Средой обитания растений при выращивании их без земли является вода. Для укрепления корней растения нужны гранулы керамзита и гравия.

© Современная посуда для выращивания растений методом гидропоники, как правило, состоит из двух частей: внешней и внутренней емкостей. Внешняя заполнена водой и питательными веществами. Внутренняя выполнена из пластика и должна иметь отверстия. Растение располагается во внутренней части, его корни прикрыты гранулами.

© Посуда, которая предназначена для гидропоники, должна быть объемной, чтобы не было необходимости часто пересаживать растение, поскольку можно повредить не защищенные земляным комом корни.

© Гидропонную посуду следует наполнить питательной средой до уровня, обозначенного обычно цифрой «1» или отметкой «оптимум». Когда уровень раствора снизится до «0» или отметки «минимум», не нужно повышать его на протяжении нескольких дней. Заполнить посуду до уровня «2» или отметки «максимум» надо лишь тогда, когда уезжаете из дома.

© Разведение очаровательного садика в бутылке требует особого вида посуды, терпеливости и сноровки. Кстати, округлые бутылки и прочая стеклянная посуда продаются практи-



чески в каждом магазине. Вам потребуется ловкость рук, поскольку через узкое горлышко трудно засыпать субстрат, поместить в бутылку растение, а потом закрепить его в земле, да еще при этом ничего не сломать. Засыпать почву удобно через воронку, а потом через эту же воронку нужно поместить растение в бутылку. Закрепить его можно с помощью ложки, привязанной к длинной палочке.

◎ «Садик в бутылке» следует размещать в светлом, но не солнечном месте.

◎ Количество растений в каждой такой бутылке должно быть ограничено, чтобы каждое из них могло продемонстрировать всю свою красоту.

◎ «Сад на воде» украсит любое жилое помещение. Для устройства такого сада подойдет любая герметичная емкость, причем ее форма и размеры выбираются на собственное усмотрение в зависимости от места, предположительно выделяемого под сад, и растений, которые собираетесь таким образом выращивать.

◎ Сооружая «сад на воде», вначале выделите место для основных растений. Желательно отгородить его крупными камнями, а потом заполнить это место землей. Остальную площадь следует засыпать слоем земли толщиной 10–15 см. Посадив все растения и заполнив емкость водой, расположите сверху растения, которые растут на воде. Вода должна «устояться», поэтому придется подождать несколько недель.

◎ Уход за «садом на воде» предусматривает своевременное удаление увядших частей растения и пополнение водного запаса. Также не забывайте иногда добавлять в воду немного жидкой питательной среды, которая применяется в гидропонике.



Букет на все случаи жизни

Слово «букет» родом из Франции: в переводе с французского языка означает «связка». Срезанные цветы давным-дав-



но перестали быть просто срезанными цветами. Каждый цветок в букете имеет свое значение, связанное и объясняемое легендами и поверьями. Например, во времена императрицы Екатерины II существовал «Реестр о цветах», согласно которому красные букеты говорили о любви, голубые — о верности, желтые — об измене. Вот некоторые из значений цветов.

Анютины глазки — думаю о тебе.

Астра белая — люблю тебя больше, чем ты меня.

Бегония — предлагаю тебе дружбу.

Василек — смущаюсь и робею перед тобой.

Гвоздика — люблю тебя.

Георгин — рад тебя видеть.

Гиацинт — игры, спорт, стремительность.

Гладиолус — дай мне шанс, я искренен.

Горошек — не верю в твои чувства.

Жасмин — полюбишь ли ты меня когда-нибудь?

Ирис — дружба, вера, надежда, мудрость, бесстрашие.

Кактус — постоянство.

Калина — если меня покинешь, сердце мое будет разбито.

Камелия — благородство.

Клевер — вопрос.

Колокольчик — каприз.

Лаванда — любовь, покорность.

Ландыш — свежесть, счастье, покорность.

Левкой — постоянство чувств.

Лилия — красота, величие, восхищение.

Львиный зев — приглашение.

Лютик — ты неблагодарна.

Магнолия — благородство.

Мак — сон, забвение, воображение, фантазия.

Маргаритка — невинность, верная любовь, чистота.

Мимоза — застенчивость.

Нарцисс — ответная любовь, желание, симпатия.

Настурция — пламенная любовь.

Незабудка — истинная любовь, воспоминания.

Ноготки — жестокость, горе, ревность.

Одуванчик — верность, счастье.

Орхидея — любовь, красота, утонченность.



Пион — пожелание счастливой жизни и счастливого брака.

Роза белая — невинность, чистота, восхищение.

Роза желтая — угасание любви, ревность, измена.

Роза красная — любовь.

Роза розовая — счастье, доверие.

Роза темно-малиновая — траур.

Роза чайная — память.

Сирень — признание в любви.

Тюльпан — любовь, красота, свет.

Фиалка — скромность, верность.

Хмель — ожидание.

Хризантема — дружба, жизнерадостность, покой.

Кстати, при выборе букета для вручения желательно знать следующие правила.

◎ Хороший тон — преподнести даме один цветок непосредственно перед походом в театр или ресторан. Не вручают цветы перед походом на дискотеку или в гости.

◎ Букет, преподнесенный утром, может быть пестрым, после обеда — однотонным и желательно однородным.

◎ Букет, подаренный днем, означает приглашение на ужин.

◎ Самый изысканный букет жене от мужа — это белые розы с одной красной.

◎ Восхищение интеллектом супруги выражают с помощью роз желтого цвета.

◎ Женщины преподносят мужчине лишь один розовый цветок, даже в день рождения.

◎ Букет роз позволительно вручить мужчине, но только в том случае, если он намного старше вас и у него знаменательная дата, например юбилей.

◎ Если хотите выразить дружеские чувства, подарите белый цветок.

◎ Белые цветы преобладают в букете невесты. В любых других случаях предпочтителен цветной акцент.

◎ Красные цветы обычно дарят при рождении сына, а разноцветные — при рождении дочери.

◎ Перед долгой дорогой или разлукой традиционно преподносят букет с преобладанием красного цвета.



Но даже если вы не знаете цветочную азбуку, просто следуйте своей интуиции.

Без цветов невозможно себе представить ни один праздник. И совсем уж немыслима без цветов свадьба. А знаете ли вы, что самый большой в мире свадебный букет из роз был собран по случаю женитьбы наследного принца Катарана: он весил 42 т!

Язычники надевали невесте на голову венок отвратительно пахнущих растений, поскольку, согласно преданию, это должно было отпугнуть злых духов. А в Греции невесты носили плющ в качестве символа вечной любви. На испанской свадьбе веточка цитрусового пророчила счастье и всевозможные блага.

Букет современной невесты обязательно должен соответствовать ее свадебному наряду, подчеркивать изящество и неповторимость новобрачной. Традиционно свадебный букет состоит из коротких розочек пастельных тонов. Впрочем, невеста вправе проявить фантазию и остановить свой выбор на других цветах, например орхидеях, лилиях, ландышах, ромашках и т. д. Тут все зависит от фантазии, но примите к сведению следующее.

☉ Некоторые цветы имеют свойство рядом с тканью немного менять свой оттенок (например, белые лилии на фоне белого атласа выглядят кремовыми или слегка желтоватыми).

☉ Если вы выберете белые цветы, то подчеркнете изящество свадебного платья и в то же время не затмите его яркими красками. Поэтому если вы не хотите белых цветов, остановитесь на нежных тонах. Подумайте также о том, чтобы букет сочетался с тканью платья (кружево хорошо сочетается с мелкими цветами).

☉ Букет невесты должен быть легким, ведь ей придется держать его в течение нескольких часов.

☉ Исключите из букета сильно пахнущие цветы, чтобы от запаха не устала и невеста, и гости, к тому же возможны аллергические реакции.

Но в любом случае сначала нужно выбрать свадебное платье и аксессуары, а уж потом заниматься выбором цветов.

Замедлить увядание срезанных цветов помогут такие советы.



◎ Цветы плохо переносят резкую смену окружающей среды. Принеся домой букет, оставьте его на некоторое время в прихожей, чтобы они привыкли к домашней температуре, а не помещайте немедленно в гостиную или спальню.

◎ Прежде чем поставить цветы в вазу, аккуратно подрежьте стебли ножом или ножницами под проточной водой и удалите все листья с нижней части стебля, которая будет находиться в воде. Цветы на гибких стеблях нужно срезать под углом к ножке.

◎ Перед использованием тщательно вымойте вазу.

◎ Следите, чтобы в вазе постоянно было достаточное количество воды. Это особенно важно в жаркую погоду. Убедитесь, что вода чистая.

◎ Если добавить в воду для цветов нашатырный спирт, инсектицид или сахар, то свежесрезанные цветы простоят дольше.

◎ Рекомендуется ставить цветы в теплую воду, поскольку в этом случае они впитают большее количество влаги.

◎ Ни в коем случае не оставляйте цветы под воздействием прямых солнечных лучей.

◎ Гвоздики и розы не любят соседства других растений, поэтому не ставьте их в вазу вместе с другими цветами.

◎ Сохранить пионам свежий вид можно, поставив их на сутки в прохладное сухое место.

◎ Если опустить стебли тюльпанов в горячую воду, они могут ожить. Рекомендуется оставить их в горячей воде до тех пор, пока они полностью не воспрянут.

◎ У роз нужно срезать все шипы и нижние листья. Если розы увядают слишком быстро, следует сделать новый срез и опустить их стебли в горячую воду на несколько минут, а потом удалить завядшие листья.



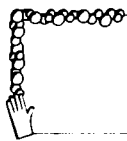
СЕМЕЙНЫЕ ТОРЖЕСТВА

Семейные праздники сближают, помогают лучше понять друг друга. С особенным нетерпением и радостью ждут праздника дети. Видя на празднике взаимопонимание близких, дети приобретают уверенность в своем домашнем очаге и любви родителей.

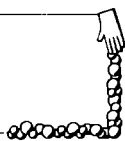
Тщательно подготовленный и продуманный праздник надолго запомнится ребенку, покажет, как родители его любят и ценят. Более того, у детей появится желание всегда проводить праздники не в сомнительных компаниях, а в кругу семьи, родственников и друзей. Ведь давно известно, что детские привычки остаются на всю жизнь. Именно о праздниках детства, проведенных вместе с родителями и друзьями, чаще всего вспоминают уже взрослые люди.

Чтобы семейное торжество стало настоящим волшебством и запомнилось надолго, важно знать, что нужно ребенку, чего он ждет в этот день, как и что следует приготовить для праздничного стола.

Это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Подготовка к любому семейному торжеству требует достаточно много времени, поэтому лучше не откладывать дело в долгий ящик.



Развлекаем гостей



Давайте вспомним, как проходит большинство праздников во «взрослой» компании. Как правило, все подчинено такому сценарию: ждем начала застолья, едим и пьем, затем расходимся. То есть вечеринка заканчивается вместе с десертом. Для этого ли праздника желудка мы собираемся вместе? Успеваем ли пообщаться, лучше узнать друг друга, повеселиться, в конце концов? Зачастую порядком надоевшие друг другу гости, растерявшие изначальное парадное великолепие и светский лоск, с облегчением уходят, не зная, чем еще себя занять. А хозяйка остается с горой грязной посуды. Знакомая картина?

А ведь мы собираемся вместе не для того, чтобы наесться до отвала — это можно сделать и дома! На самом деле идем себя показать и на других посмотреть, повеселиться, пообщаться, проявить свои таланты, произвести впечатление, с кем-нибудь познакомиться поближе, что-то новое узнать — короче, поучаствовать в торжестве, о котором потом приятно будет рассказать, вспомнить, посплетничать, просматривая фотографии или видеозапись.

Раньше на светских вечеринках главное умение хозяйки было не накормить до отвала, а развлечь, занять гостей чем-нибудь интересным, занимательным, не банальным. При подготовке торжества можно, во-первых, вернуться в детство и вспомнить игры на любой вкус: шарады, фанты, живые картины, загадки и пр. А во-вторых, взять на вооружение традиции светских вечеринок — веселых, увлекательных, умных, позволяющих всем и блеснуть, и посмеяться, и получше узнать друг друга. Салонные традиции Запада предлагают завести маленькую интригу, флирт, салонный спор (не до драки, конечно). Можно поиграть в простые игры, которые не требуют никакой предварительной подготовки ни от вас, ни от ваших гостей. Попробуйте варьировать, добавить что-то свое, чтобы никому не пришлось краснеть. Позаботьтесь о забав-



ных призах для самых активных и находчивых. Не сомневайтесь, будет весело.

© Салонная игра «Правда или желание» — очень азартное развлечение, которое интригует и сближает компанию, однако требует от участников откровенности. Играем следующим образом. Участники по очереди тянут жребий, ведущий задает участнику вопрос: «Правда или желание?» Получив ответ, ведущий показывает на любого другого участника, и тот должен задать отвечавшему вопрос личного характера (если ведущий получил ответ «Правда!») или дать забавное задание (если ведущий получил ответ «Желание!»). Участник должен честно ответить на вопрос или выполнить задание. Вопросы и задания могут быть самыми разными — от вполне невинных до очень интригующих, однако не следует терять чувство меры. Не стоит звонить в милицию и сообщать о заложенной под супермаркетом бомбе, лучше спеть, влезть на табурет и рассказать стишок или анекдот, станцевать стриптиз и т. д.

© Игра «Никогда не говори «никогда» хороша для компании, в которой не все хорошо знакомы. Благодаря ей можно узнать друг друга получше. Каждый участник перед началом игры получает десять зубочисток. Участники начинают по очереди говорить: «Я никогда не... плавал на катере», «...играл в американский футбол», «...видел живую акулу», «...убивал тараканов». Каждый из участников говорит о чем-то одном. После этого все, кто делал то, чего не делал говорящий (плавали на катере, играли в американский футбол, видели живую акулу) отдают обделенному товарищу одну зубочистку в утешение, повествуя вкратце, как и когда именно он делал это. Получившему больше всего зубочисток вручают утешительный приз.

Можно выбрать тему игры, то есть высказываться только на одну определенную тему, например работа, любовь, детство, секс, здоровье, политика и т. д. Например: «Я никогда не целовался с начальницей», «Я никогда не видел голого премьер-министра». Имейте в виду, что, выбирая интимную тему, можно поставить не особо раскованных гостей в неловкое положение.



© Игра в «Словарь» подходит для компаний, где много любителей поумничать. Ведущий берет толковый словарь или энциклопедию побольше да потолще и выбирает слово, которое кажется ему малоизвестным. Всем участникам предлагается написать, что означает это слово. Если не знаете, то врите как можно правдоподобнее. Когда все закончат записывать ответы, ведущий выслушивает их. Каждый, кому кажется, что прозвучала правильная версия, сообщает об этом, и тогда автор версии получает 2 очка. Если версия и вправду оказывается правильной, «согласившийся» получает 1 очко. Автор правильной версии — вне зависимости от того, поверил в нее кто-то или нет, — получает дополнительно 3 очка.

Приведем пример. Ведущий предлагает участникам слово «крикет». Один участник пишет правильный ответ: «Игра, при которой при помощи специальной клюшки необходимо попасть мячиком в лунку», а другой придумывает заведомо неправильный шуточный ответ: «Сорт соевой колбасы». Ведущий зачитывает оба ответа. Третий участник говорит: «Я верю второму!». В результате второй участник получает 2 очка, первый — 3, а третий, который согласился с неправильной версией, не получает ни одного. Если бы третий участник поверил первому, первый получил бы не 3, а 5 очков, третий — 1 очко, а второй — ни одного.

© Если есть время для подготовки, возьмите альбомный лист, согните его пополам и напишите в колонку на одной половине вопросы типа «Почем фунт лиха?», «Кто в доме хозяин?», «Сколько стоит только захотеть?», «Где собака зарыта?», «Когда рак свиснет?» и т. д. На второй половине, напротив каждого вопроса, напишите то слово, с которого должен начинаться ответ. Отвечающие на вопросы участники не должны видеть вопросы. За самые удачные ответы присуждаются призы. Можно также не называть имя ответившего — пусть гости угадывают.

© Одно из японских салонных развлечений — игра в ренга: ведущий пишет стихотворение из трех строк — хокку — и предлагает другому участнику приписать к нему еще две строки, чтобы получилась танка. Можно взять это на вооружение. Упростим условия: достаточно придумать первую строчку «поэмы»



и по очереди добавлять к ней строчки. Каждый участник пишет одну строчку. Можно писать в открытую, а можно загибать страницу так, чтобы каждый следующий участник не видел написанного предыдущими (тогда будут проблемы с рифмой).

© Более спокойное развлечение — анкеты: популярная салонная забава викторианского Лондона, позволяющая узнать друг друга поближе. Вспомните школьные анкеты и предложите гостям ответить на несколько вопросов (не надо много, достаточно 5–7 несложных вопросов, ответы на которые не сводятся к «да-нет»). Заполненные анкеты соберите, зачитайте вопросы и, соответственно, ответы гостей. Ответы каждого гостя можно обсудить, оценить. Можно привнести элемент интриги — зачитывать ответы, не называя имени отвечавшего, а гости должны будут «раскусить» его. Придумайте призы для самых остроумных и сообразительных.



Правила детского праздника

Не бывает таких семей, в которых никогда ничего не празднуют. Как и во «взрослом» случае, поводов для детского праздника может быть очень много. И это не только Новый год, Рождество и день рождения. Можно также отмечать удачное выступление на утреннике, первый школьный звонок, победу в каком-нибудь детском конкурсе и т. д.

А вот относительно того, как и для кого устраивать праздник, существуют два противоположных мнения. Одни уверены, что все «красные» даты следует отмечать в узком семейном кругу, без «посторонних». Другие полагают, что чем больше гостей, тем лучше. В подготовке к торжеству желательно ориентироваться на уже сложившиеся семейные традиции. Принять дома гостей — целая наука. Будьте тактичны, ведь многие дети смущаются присутствием в их компании взрослых, а тем более посторонних.



Если в семье несколько детей и день рождения отмечается в узком кругу, то имейте в виду, что играете с огнем. Дети могут очень болезненно отреагировать на то, что одному из них уделяется больше внимания, чем остальным. Одно дело, когда подарки дарят «посторонние» гости, другое — когда мама с папой. Детскую ревность обязательно следует уничтожить на корню, однако ни в коем случае не насильственными методами.

Можно попытаться объяснить детям, что сегодня у их братика (сестрички) самый радостный день, когда принято дарить имениннику подарки. Заинтересуйте чем-нибудь детей, например предложите нарисовать в честь именинника картинку или сделать что-нибудь другое своими руками. Кстати, в подготовке ко дню рождения одного из родителей ребенок тоже должен принимать участие — пусть придумает свой подарочек. Получив такой подарок, вы обязаны прийти в полный восторг — малыш будет на седьмом небе от счастья.

© Ни в коем случае не лишайте ребенка права на праздник. Человек — социальное существо, он рано или поздно окажется в коллективе, где и обнаружится его банальное неумение веселиться. А ведь с возрастом переживать негативный статус «белой вороны» становится все тяжелее.

© Приобщение ребенка к праздникам следует начинать с того возраста, когда он уже сознательно будет воспринимать окружающий мир. Например, не мучайте младенца тортом со свечками.

© Если ребенку около годика, лучше ограничиться кругом из родственников, близких друзей и нескольких детей, которых ребенок хорошо знает. От избытка гостей, подарков ребенок быстро устанет, проведет остаток дня в капризах, с трудом заснет. Оптимальное время для праздника — после дневного сна. Не пропускайте обед в надежде на праздничный стол и не затягивайте мероприятие более чем на полтора часа.

© К двухлетнему возрасту уже можно пригласить на праздник парочку первых друзей ребенка вместе с мамами. Расчетная формула — число гостей равняется возрасту ребенка плюс один. Для полноты ощущений детям достаточно 3 ч. Засто-



лье перенесите на второй день, ограничьтесь легким фуршетом — бутерброды, фрукты, напитки.

◎ А трехлетний малыш уже ждет гостей-сверстников, принимает активное участие в подготовке к торжеству, например помогает маме убрать в квартире, испечь торт, накрыть праздничный стол.

◎ Приучите ребенка к мысли, что праздник сам по себе не возникает. Процедуру поздравления должны организовать родители, а вот развлекать своих маленьких гостей ваше чадо должно самостоятельно. Предварительно «посоветуйтесь» с ним, как это лучше сделать, — и вы избежите множества глупых неожиданностей, которые могут испортить праздник. Продумывая, чем занять детей на празднике, помните о том, что им трудно заниматься чем-то одним более 20 мин. Поэтому желательно чередовать спокойные и подвижные игры, песни и пляски, пантомимы и рисование и пр. Не создавайте ситуаций, в которых возможно соперничество между детьми, чтобы не было обид и ссор.

◎ Почти у каждого ребенка есть приятели, которых родители не хотели бы видеть в одной компании со своим малышом. Если ребенок их пригласил, придется потерпеть нежелательное присутствие, не стоит портить настроение своему чаду.

◎ Детский праздник не должен быть слишком длинным — для дошкольников достаточно 2–3 ч. Желательно запланировать мероприятие на утро. Если маленьких гостей будет много, договоритесь с одной-двумя мамами о помощи. Одному человеку сложно успеть все: и за порядком проследить, и с детьми поиграть, и сфотографировать, и заснять праздник на видеокамеру.

◎ В подготовке к радостному событию ребенок должен принимать как можно более активное, но, естественно, сильное участие. Не вздумайте практиковать замечания вроде: «Ты этого не умеешь!». Лучше предложите малышу сделать что-то другое: «Так ты поможешь больше» или «У тебя это лучше получится».

◎ Даже если событие только семейное, одевайте ребенка празднично. Не следует наряжать малыша во все новое. До-



статочно приучить ребенка к мысли, что к празднику любую одежду следует привести в безупречный вид.

◎ Телевизор — один из главных врагов любого праздника. Коллективный просмотр мультфильмов, мягко говоря, слабо способствует развитию, а дети должны развиваться и учиться общению.

◎ Обязательно купите фотоаппарат, если у вас его до сих пор по каким-то причинам не было. Обычно дети любят фотографироваться под елкой, за праздничным столом, во время забавных игр и конкурсов.

◎ Пусть будет интересно. Например, папа превратится в Деда Мороза или тролля и устроит ребенку «серьезный допрос»: как себя вел в этом году, что хорошего сделал, слушался ли родителей... Мама вполне может превратиться в добрую фею или помочь малышу разучить стишок, то есть подготовить его таким образом к появлению Деда Мороза.

◎ Предложите детям придумать себе оригинальные костюмы, не ограничивайте полет их творческой мысли, но проследите, чтобы в дело не были пущены ваши любимые гардины. Можно сделать и по-другому. Дети приходят в обычной одежде, а прямо в коридоре их ждет большая коробка, полная всяких нарядов для костюмированного представления или игры. Пусть наряжаются сами — так будет тоже интересно. Если в гости придут девочки, то приготовить для них сказочные наряды — проще простого. Достаточно найти энное количество шифоновых и любых других платков и накидок — блестящих, ярких, прозрачных. Из этого девчонки легко соорудят наряды феи, Золушки, восточной принцессы и т. д. Можно также взять костюмы напрокат.

◎ Хорошо, если заранее распределите, кто за что отвечает в процессе подготовки к празднику (украшение дома, проведение игр, призы победителям, праздничное меню и т. д.).

◎ Призы можно, конечно, купить в магазине, однако куда интереснее приготовить хоть что-то своими руками. Желательно сделать это в глубочайшей тайне друг от друга и упаковать так, чтобы было непонятно, что же там такое находится. Затем все это следует отдать человеку, который будет проводить игры, а тот в свою очередь во время проведения кон-



курсов использует эти призы по назначению. Забавны ситуации, когда приз достается тому, кто его изготовил, скрываясь от всех.

© В самом начале праздника детям можно раздать персональные маленькие сумочки, чтобы они складывали туда заработанные призы и не отвлекались от новых игр. За сумочками следят родители.

© Если жилплощадь позволяет, организуйте с детьми подвижные игры, например танцевальный конкурс, хоровод и т. д. Если места не так уж много, посоревнуйтесь, кто лучше исполнит песенку под аккомпанемент гитары или пианино. Хорошо, если малыши посещают какой-нибудь кружок. В этом случае можно устроить «фестиваль талантов» — пусть продемонстрируют, чему их научили. А «компетентное жюри» из бабушек и дедушек всем без исключения раздаст призы. Однако если дети стесняются, то не настаивайте на своем. Они понаблюдают за другими малышами и сами захотят показать свои таланты. Если есть возможность, поиграйте с детьми на свежем воздухе.

© Нарисуйте нарядную именную стенгазету, оформите ее фотографиями, впишите «достижения» вашего ребенка. Более усидчивые мамы и папы могут сделать памятный альбом с комментариями и милыми родительскому сердцу мелочами — первым локоном, отпечатками ладошек и ступней и пр.

© Приготовление к празднику желательно начинать заранее, чтобы успеть сделать все и не спеша. Подключайте детей, ведь они такие выдумщики. Ну кто же придумает интереснее елочные игрушки, как не ваш малыш? И украшать комнаты лучше тоже всем вместе, причем под веселую музыку. Украшая праздничную комнату, имейте в виду, что в ярко освещенном помещении будут хорошо выглядеть разноцветные украшения из бумаги, а при слабом освещении — все блестящее.

© Пусть будет праздник не только в зале и детской. Подкрасьте зубную пасту гуашью и предложите детям нарисовать прямо на кафеле в ванной морозные узоры, елочку, снежинки, бантики, забавных зверушек. Можете и сами попробовать включиться в этот процесс. Это будет очень увлекательно и



весело, а послепраздничная уборка будет не такой уж сложной.

◎ Новогоднюю елку украшайте обязательно вместе с ребенком. Пусть он сам проявит фантазию и красиво нанижет на веточки разноцветные шары и игрушки, украсит их дождиком, а также всякой вкуснятиной — мандаринами, бананами, конфетами и пр.

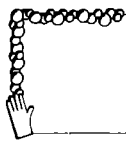
◎ Продумывая меню детского стола, сделайте акцент на оформлении, а не на калорийности блюд. И помните: самые вкусные для детей блюда — вовсе не самые трудоемкие. В гостях, да еще и в состоянии возбуждения, детям трудно усидеть за столом больше 15 мин и есть как взрослые — закуску, горячее, десерт, сладкое. Им чаще всего хочется только сладкого. Позаботьтесь о том, чтобы они его не переели. Пусть это будут забавные фигурки, вырезанные из фруктов, например бананов, мороженое, творожные сладости, оригинальное печенье, легкие бутерброды с яйцами и овощами и т. д. На торт у детей, как правило, уже не остается сил.

Из напитков остановите свой выбор на клюквенном морсе, так как его можно употреблять в неограниченном количестве. Подойдут и другие соки, желательны не содержащие сахар. Чай тоже прекрасно утоляет жажду.

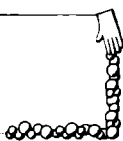
◎ Напоследок можно предложить поискать «клад» — именинный пирог со свечками. Нужно искать записки в квартире, в каждой написано, где следующая записка. Найденный торт торжественно ставят на стол, и именинник задувает свечи.

◎ Перед уходом гостей именинник обязательно благодарит их за визит и приглашает приходить в гости еще.

◎ Если вы хотите отпраздновать день рождения малыша в детском садике, то накануне события уточните у вашей воспитательницы в деталях о традиции его проведения. Чтобы ни у кого не появилась аллергия, не стоит экспериментировать с ароматизаторами и добавками — достаточно обыкновенного печенья, напитков и фруктов. Можно украсить комнату группы шариками, ленточками, принести подарок. Обычно после полдника дети поздравляют именинника, поют песенку, вручают подарок. Не стоит устраивать праздник «на широкую ногу», чтобы не было обид и раздора среди детей.



Выбираем подарки



Старинная английская пословица гласит: «Кто умеет дарить, тот умеет жить». Мы дарим подарки не только потому, что так принято, но и потому, что это доставляет удовольствие и дарителю, и одариваемому. Неплохо было бы знать вкус друзей, чтобы подарить то, что в первую очередь нравится им. Подарок надо уметь выбрать, учитывая очень многое: повод для него (праздник или просто приятный сюрприз), возраст, пол и статус человека, ваши отношения с ним, интересы и увлечения. Официальные праздники — просто дополнительная возможность быть непредсказуемым. А ведь сколько можно придумать поводов порадовать дорогих вам людей. И еще: дарить только один подарок — это банально. Дарите два, три, пять — насколько у вас хватит фантазии.

© Подарком не считается вещь, которую вы выбрали среди своих вещей, то, что похуже, что вам не нужно. Точно так нельзя дарить то, с чем вам жаль расставаться, чем-то дорогим для вас. Последний вариант плохого подарка, вернее, «неподарка» — то, что куплено в последний момент, в спешке, то есть первое, что подвернулось под руку.

© Самый лучший подарок — сделанный самостоятельно специально для одариваемого, например романтическое стихотворение, яркий рисунок, эффектная вышивка, уютный шарф, мягкая игрушка и т. д.

© Неприличным считается дарить деньги и советовать при этом «купить себе что хочешь», ведь если именинник вам действительно безразличен, то стоит потрудиться и придумать для него нужный и желанный подарок. И наоборот, если у вас нет материальной возможности преподнести дорогой подарок, достойный богатого дома, вы вполне можете подарить вещь хоть и не ценную, но редкую и изящную. Проявите фантазию и остроумно обыграйте свой подарок.



◎ Живые подарки можно дарить только с предварительного согласия всех членов семьи одариваемого.

◎ Выбирая подарок на день рождения, остановитесь на тех предметах, которыми будет пользоваться только сам именинник, а не вся его семья.

◎ Лучше не дарить очень дорогие подарки, так как этим вы можете поставить человека в неловкое положение, дать почувствовать зависимость от вас.

◎ Если нет возможности явиться в день рождения, то вручить подарок следует накануне, а не после праздника.

◎ Съедобные подарки сразу следует подавать на стол. Делайте это, когда их вручают вам, однако не настаивайте, если сами принесли сладкий подарок, чтобы не поставить одариваемого в неловкое положение.

◎ Правила хорошего тона запрещают вручать подарок в коридоре (это не касается цветов). Это нужно делать в комнате, не торопясь и сопровождая свои действия приятными, теплыми словами.

◎ Получив подарок, обязательно сразу разверните его, выразите свое восхищение им, даже если это не совсем так, и поставьте на видное место — специально для этих целей освобожденный столик. Никогда не сравнивайте подарки — хвалите все. Что касается презентов интимного плана — всем гостям незачем быть в курсе таких подробностей.

◎ Вручая подарок, не следует рассказывать, каких трудов и затрат он вам стоил, а тем более называть цену. Если подарок от чистого сердца, вашу самоотверженность и так оценят.

◎ Не показывайте подарок заранее всем присутствующим — первым его должен оценить тот, кому он предназначен.

◎ В дальнейшем не надо интересоваться судьбой своего подарка.

Подходить к выбору подарка желательно с учетом типа темперамента человека (сангвинический, меланхолический, холерический, флегматический).

◎ *Сангвинический темперамент* характеризует человека веселого, полного надежд оптимиста, юмориста, шутника, хорошего собеседника, душу компании. Такой человек быст-



ро загорается и так же быстро остывает, теряя интерес к тому, что еще совсем недавно его очень волновало. Напряженная умственная или физическая работа его быстро утомляет. Сanguиник много обещает, однако далеко не всегда сдерживает свои обещания, легко вступает в контакты с незнакомыми людьми, все люди ему друзья, он добр, всегда готов прийти на помощь. Такому человеку нужно выбирать прикольный подарок, начиная от забавных статуэток и заканчивая стилизованным набором посуды.

© *Меланхолический темперамент* характерен для человека преимущественно мрачного настроения. Такой человек, как правило, живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придает большое значение всему, что его касается, тревожен и раним. Никогда не обещает того, что не в состоянии сделать. Если не может выполнить данное обещание, то страдает даже в том случае, если его выполнение непосредственно от него самого мало зависит. Порадуйте меланхолика чем-нибудь изысканно-успокаивающим, например хрустальным фонтаном или мини-аквариумом, который позволит ему отвлечься от окружающей действительности и погрузиться в себя.

© *Холерический темперамент* характеризует вспыльчивого, чересчур эмоционального человека. Горячий, несдержанный индивид-холерик быстро остывает и успокаивается, если ему идут навстречу. Каждый вспыльчивый человек имеет свой собственный способ прийти в себя и успокоиться. Вы знаете его способ? Тогда подарите ему что-то соответствующее! Если друг-холерик пьет кофе, подарите ему изящный кофейный сервиз и упаковку высококачественного напитка. Если курит — выберите пепельницу из венецианского стекла или слоновой кости.

© *Флегматический темперамент* характеризует хладнокровного человека. Он скорее склонен к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Если вам удастся разозлить такого человека, привести его в состояние возбуждения, то имейте в виду, что это надолго. Хладнокровные люди, как правило, имеют тягу к оружию, но дарить орудие убийства им совершенно необязательно. Подарите флегматику что-то стилизованное под оружие.



Наверняка каждая из нас хоть раз мучилась вопросом, что подарить мужчине. Ведь от того, насколько правильно вы угадаете его желания, зависит степень его обожания. Итак, что следует учесть в этом щекотливом деле?

© Во-первых, вы должны хорошо знать объект, для которого выбираете подарок. Оцените его интересы, увлечения и черты характера, приглядитесь к основным сферам его деятельности и попробуйте вывести универсальную формулу.

© Не спешите расставаться с немислимой суммой денег. На самом деле все, что нужно для подарка мужчине, — это просто. Это может быть набор пишущих инструментов в изящном футляре, состоящий из ручки-пера, авторучки и «запчастей» к ним, портфели, органайзеры, блокноты, настольные наборы, папки, визитницы, ежедневники, очки, часы...

© Если вы решили подарить часы или очки, значит, вы подсознательно (или вполне сознательно) задумали изменить облик близкого человека, приблизив его к своему идеалу. Правильно подобранная оправа способна существенно улучшить взгляд на мир и самооценку того, кто наденет ее на нос. Прямоугольные оправы из темной пластмассы и серебристого металла больше подходят натурам целеустремленным, с широкими волевыми скулами. Романтичны и одновременно практичны очки без оправы: стекла соединяет изящный мостик из позолоченного металла, и из того же металла сделаны дужки. Роскошь и очевидное качество, строгость и легкое лукавство — выбирать вам исходя из внешних данных вашего прекрасного принца.

© Теперь о часах. Часы — это необходимость. Хорошие часы — это сочетание роскоши с необходимостью. Самые совершенные технологии современного часового искусства предлагают швейцарские производители (TISSOT, LONGINES и OMEGA). Автоматический механизм с колонным колесом обладает 36-часовым запасом хода, а элегантный корпус дополняется выбором уникальных циферблатов на любой вкус.

© Есть вещи, без которых можно обойтись, но которые создают имидж. Может, подарить ювелирное украшение — кольцо, запонки или зажим для галстука?



© Мужчины любят практичные вещи, а значит, ваши подарки должны радовать их не менее года. А ведь сегодня можно приобрести изделия даже с пожизненной гарантией.

© Есть особые вещи, и это не составляющие рабочего образа. Их дарят интуитивно. Подарите своему мужчине забытую детскую мечту: хрустальный кораблик, роликовые коньки, клюшку для гольфа или велосипед.

© Если вы в состоянии правильно угадать игру запахов, которые больше всего увлекают вашего мужчину, подарите ему что-нибудь из парфюмерии. Если же вы не желаете попасть впросак, то вручите подарочный набор от ведущих торговых марок.

© Самое важное — подарок должен «идти» своему обладателю, чтобы ни у кого не возникло сомнений, чья это вещь, если она будет случайно где-то забыта.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ И ПОКУПКИ	5
Каждый желает знать... ..	6
ЗОЛУШКЕ НА ЗАМЕТКУ	11
Уборка	11
Ванная комната и туалет	13
Кухня	15
Пыльное дело	17
Моем окна	19
Ухаживаем за полами	20
Чистка ковров	22
Стирка по правилам	24
Кухонные полотенца	24
Шторы и гардины	26
Выведение пятен и не только	28
Все секреты ухода за вещами	32
Уход за постелью	32
Уход за шерстяными вещами	33
Уход за книгами	35
Уход за изделиями из меха и кожи	36
Глажение	38
Подготовка к глажению	38
Женские вещи	41
Мужские вещи	43
Королевство зеркал	45



Выбор ковров и ковровых покрытий	49
Произведения искусства в вашем доме	54
ЗОНТИК, ОБУВЬ И УКРАШЕНИЯ	57
Этот замечательный зонтик	57
Рекомендации по выбору зонта	58
Уход за зонтом	61
Все об обуви	62
Уход за обувью	66
Ювелирные изделия и бижутерия	67
Золото и позолота	69
Серебро и мельхиор	70
Ювелирные украшения с камнями	70
Бижутерия	72
ПОСУДА И КУХОННАЯ УТВАРЬ	73
Кухонные принадлежности	73
Кастрюли	73
Сковарка	74
Сковороды	76
Посуда для СВЧ	76
Разделочные доски	77
Ножи и ножницы	78
Скалки	79
Важные мелочи, экономящие время и силы на кухне	79
Из чего изготавливают посуду?	80
Посуда чугунная	81
Посуда алюминиевая	81
Посуда эмалированная	82
Посуда из нержавеющей стали и мельхиоровая	82
Посуда медная	83
Посуда с тефлоновым покрытием	85
Хрусталь	86
Посуда глиняная	87
Посуда из жаропрочной керамики и стекла	87
Фарфор и фаянс	88
Посуда серебряная	89



ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ	91
Тепловая обработка	91
Варка	92
Жаренье	94
Тушение	95
Запекание в духовке	96
Панировка	96
Кляр	97
Салаты	97
Вкусные добавки	99
Приправы	99
Пряности	100
Соль	108
Правила хранения продуктов	110
Мясо	110
Рыба	114
Сыр	115
Овощи	118
Орехи, ягоды и фрукты	120
Советы от шеф-повара	123
Немного о цвете пищи	127
ЧТО БУДЕМ ПИТЬ?	130
Чай	130
Чайная история	130
Пьем правильно	132
Модный зеленый	135
Альтернативное чаепитие	137
Божественный матэ	137
Ройбуш — эликсир бушменов	138
Гибискус (каркадэ)	140
Напиток майя лапачо	141
Кофе	142
С каких пор и почему мы его пьем	142
В зернах, растворимый, без кофеина... ..	146
Такой полезный вредный кофе	150
Горячий шоколад	153
Алкогольные напитки	154



Словарик алкогольных напитков	154
Универсальное вино	158
Новогоднее шампанское	164
Полезное пиво	166
ВСЕ ОБ ИНТЕРЬЕРЕ	168
Психологический дизайн	168
Разнообразие структур	169
Зональность	170
Образность и символизм	170
Мобильность интерьера	171
Из истории мебели	171
Выбираем интерьер	174
Прихожая	174
Кухня	176
Гостиная	179
Домашний офис	182
Спальня	185
Детская комната	188
Гардеробная комната	196
Ванная	199
Мебель мягкая	200
Мебель кожаная	204
Мебель стеклянная	207
Мебель металлическая	208
Мебель надувная	209
Мебель плетеная	210
Какого цвета настроение?	214
Из истории цветотерапии	214
Воздействие тонов и оттенков	216
Азы домашней колористики, или Семь контрастов ...	220
Световой дизайн	224
Каким бывает свет	225
Каждой комнате — по люстре	228
Домашний фэн-шуй	229
Окна в интерьере	233
Гармония штор	235
Выбор ткани	235



Радуга к вашим услугам	237
Шторы французские	239
Шторы австрийские	240
Шторы римские	241
Ламбрекены	242
Шторы японские	243
Шторы рулонные	244
Сети	245
Жалюзи	245
Жалюзи горизонтальные	246
Жалюзи вертикальные	247
Рольставни	247
Шторы плиссе	248
Стекло и витраж в интерьере	249
РАСТЕНИЯ В ДОМЕ	253
Живой элемент декора	253
Комнатные растения и фэн-шуй	255
Уход за комнатными растениями	256
Советы цветоводу	256
Борьба с вредителями	260
Выращивание растений без земли	262
Букет на все случаи жизни	263
СЕМЕЙНЫЕ ТОРЖЕСТВА	268
Развлекаем гостей	269
Правила детского праздника	272
Выбираем подарки	278



Золотая ЭНЦИКЛОПЕДИЯ Хозяйюшки

Практическая энциклопедия для практичных женщин —
это лучший выбор! Свежие решения, эффективные
методы, новые впечатления — все это для вас!

На страницах энциклопедии наши дорогие
читательницы найдут универсальные рекомендации
по современному домоводству, кулинарии,
оформлению интерьера, фитодизайну, советы
по организации вечеринок.

Здесь только полезная информация, изложенная
сжато и интересно.

ISBN 978-966-481-537-3



Подруга, Учитель, Вдохновение

