

Середина лета — июль... Сад и огород — в полной силе, каждый побег в цвету. Много труда нужно приложить, чтобы собрать и переработать дары земли, сохранить их для долгой, холодной зимы. Зато и радости они принесут немало...

## ЗА ОКНОМ ЧЕРЕМУХА КОЛЫШЕТСЯ...



Совсем недавно белые душистые ветви черемухи украсили весь сад — кто мимо ни пройдет, обязательно полюбуется белопенным деревом. Но вот цветы облетели и видны стали будущие ягоды — пока еще маленькие, зеленые. Только к концу июля наберут они силу и крепкими, черными, лоснящимися кистями повиснут на ветвях. Ягоды черемухи — здоровые, сильные, поврежденные редко попадают.

Мы как-то забыли про ценность этих ягод, если и сажали черемуху, то только ради цветов. А в старину их любили! По рецептам бабушки я сушу черемуху, готовлю с ней

пироги, делаю отвары, настои.

Собранные ягоды, переложив листьями, укладываю в решето или в ящик. В холодном погребе они спокойно простоят до осени. Варю из них компоты, муссы, кисели, кладу в пироги. Напиток готовлю так: 3 дня сушу ягоды на воздухе, затем вялю в духовке, затем толку, засыпаю в бутылку по «плечики», заливаю чистой водой и настаиваю 6 недель. Сливаю сок, сахару кладу по вкусу. И полезно, и вкусно.

Запас сушеной черемухи в нашем доме не переводится. Сушу спелые ягоды с плодоножками на солнце или в нежаркой печи, пока не усохнут в 2,5 раза, затем перетираю, освобождаю от плодоножек и разных примесей, храню в ящичках, устланных бумагой, до пяти лет. Незаменимое средство при несварении желудка! Очень вкусен, богат витаминами кисель из молотой сушеной черемухи.

Истолченные или смолотые сушеные ягоды добавляю в тесто, использую как начинку для пирогов.

Зимой и весной, когда запасы витамина в организме истощаются, готовлю чай из равных частей сушеных плодов черемухи и шиповника. Одну столовую ложку смеси заливаю двумя стаканами кипятка и кипячу 5—10 минут, затем настаиваю в прохладном месте часа 3—4. Или делаю еще так: заливаю плоды кипятком и помещаю в термос. Через час-полтора про-

цеживаю, пью вместо обычного чая. Полезен такой настой и при простуде.

Если в вашем саду нет черемухи — советую посадить это чудесное дерево! Оно неприхотливо: хорошо растет и на бедных почвах, лишь бы вода была неглубоко, черемуха ее любит. Не боится холодов. Не требует большого ухода, только надо поливать и подкармливать. Легко приживается: осенью посадите семена — весной получите первые всходы, за три года ваша черемуха поднимется в рост до полутора метров, а в пять лет даст первые плоды. Можно рассаживать черемуху и черенками, пустившими корни в банке, стакане с водой, тогда дерево пойдет в рост еще быстрее.

А сколько радости и пользы от него! Уж о красоте цветов говорить не буду — об этом только в стихах писать. Мало того, белая, душистая кипень привлекает пчел, сад лучше опыляется, заметно быстрее растет, плодоносит.

Знаете ли вы, что черемуха обладает бактерицидными свойствами — убивает вредную микрофлору, отпугивает мух, слепней, некоторых вредителей сада? Дело в том, что в ее коре и цветках содержатся активные фитонциды, оздоравливающие воздух и губительно воздействующие на многих вредных насекомых. Попробуйте отваром из коры черемухи опрыскать плодовой кустарник — малину, смородину, крыжовник — насекомые улетят.

...Посмотрю в окно на мою красавицу черемуху, и на сердце светлее становится.

Н. СТРИГЛОВА,  
садовод-любитель.

## МЫ ПОСЕЯЛИ ГОРОХ...

А вы не забыли об этом любимом лакомстве ребятни? Ну что за чудесное растение! Как нежны и вкусны его семена и стручки (кстати, правильно называть их лопатками), как красивы и душисты цветки, как декоративна зелень!

Горох известен людям с глубокой древности: семена его находили на местах поселений еще каменного века. В древней Индии и древнем Китае горох был символом плодородия и богатства. И сегодня ну что за огород без гороха!

Бывает он двух видов: лучильный и сахарный. Первый славится сладкими и нежными семенами, но зато лопатки его грубые, несъедобны (сорта «овощной-76», «победитель Г-33», «ранний консервный 301»). Второй выращивают

как раз ради сочных, мягких лопаток-стручков, которые употребляют в пищу целиком: прямо со стебля, вареные, тушеные, в супе...

Еще одно вкусное бобовое растение — фасоль. Для посадки рекомендую сорта «кустовая без волокна 85» и «сакса без волокна 615».

Уход за бобовыми состоит в рыхлении почвенной корки, прополках, подкормках, борьбе с вредителями и болезнями. Перед посевом в почву хорошо внести 40—50 г огородной смеси, фосфорнокалийных удобрений или перегноя, компоста. На бедных почвах требуется трехкратная подкормка (по 10—15 г калийной селитры или сернокислого калия и по 15—20 г

суперфосфата на 1 кв. м). Чтобы избавиться от вредителей, рекомендуется перед посевом прогреть семена в течение 3 часов при температуре 40°. Если большие растения все же появились — обработайте их 1-процентным раствором бордоской жидкости.

Если в вашем огороде еще не нашлось места для бобовых — постарайтесь запланировать посев их на будущий сезон! Они не только питательны, но и способствуют хорошему самочувствию, помогают в лечении некоторых болезней. Так, бобовые культуры, богатые азотом и калием, способствуют выведению из организма излишков жидкости, оказывают благопри-





ятное действие на сердечно-сосудистую систему. При некоторых заболеваниях почек полезны чай из стручков фасоли и фасолевые супы.

А как вкусны блюда из бобовых! Знаете ли вы, что из бобовых можно приготовить целый обед? К примеру: на закуску — ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ (стакан фасоли отварить, протереть через сито или промолоть через мясорубку, смешать с головкой поджаренного лука, добавить 2—3 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, перемешать, охладить, перед подачей посыпать рубленой зеленью).

А вот рецепт знаменитого грузинского ЛОБИО: возьмите 1 кг фасоли, 3 головки репчатого лука, стакан очищенных орехов, столовую ложку рубленого чеснока, соль, зелень, перец — по вкусу. Фасоль залейте холодной водой так, чтобы уровень воды был на 10 см выше уровня фасоли. Варите около двух часов, все время подливая холодную воду до первоначального уровня. Теперь добавьте рубленый лук и доведите до готовности на медленном огне. Снимите, положите молотые орехи, красный перец, чеснок. Охладите, посыпьте зеленью.

На первое сварим ГОРОХОВЫЙ СУП (500 г мяса, можно часть — ветчины, грудинки, 250 г гороха, 200 г кореньев и лука, 2 столовые ложки жира для обжаривания). Горох предварительно нужно замочить на 3—4 часа в холодной воде, чтобы быстрее варился,

но не разваривался, затем положить в готовый бульон и варить полтора-два часа. Лук и коренья обжарить, положить их в суп минут за 15 до окончания варки. Тогда же посолить.

В качестве самостоятельно второго блюда или как гарнир к мясу можно приготовить ФАСОЛЬ С МАСЛОМ. Делается она так. 1 стакан фасоли замочить в холодной воде также на 3—4 часа, затем воду слить, отварить фасоль в свежей воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Головку лука мелко порезать, обжарить в жиру (1 столовая ложка), смешать с фасолью, посолить, перемешать. Можно подать с томатным соусом.

Вкусное блюдо — КОТЛЕТЫ ИЗ ГОРОХА ИЛИ ФАСОЛИ (2 стакана бобовых отварить, добавить 50 г белого хлеба, намоченного в четверти стакана молока, промолоть через мясорубку, вбить 2 сы-

рых яйца, соль, вымесить хорошо, сформировать котлеты, запанировать каждую в сухарях и жарить в жиру. Можно подать с грибным или томатным соусом).

Варили на Руси в старину и КИСЕЛЬ ИЗ ГОРОХА. Напомним один из рецептов приготовления этого блюда: истолченный или промолотый сухой лущеный горох залить водой (1 л на 200 г гороха), дать набухнуть за 6—8 часов, процедить, посолить, довести до кипения, часто помешивая. Снова процедить через сито, разлить в тарелки и дать застыть. Подавали кисель холодным, с растительным маслом.

И последнее: бобовые растения имеют ценное свойство повышать плодородие огорода, накапливая из воздуха азот и обогащая почву.

Е. АРТЕМОВА,  
агроном.

Сегодня земляничные грядки алеют спелыми, сочными ягодами. Однако вскоре эти чудесные ягоды отойдут и настанет пора подумать о будущем их урожае. Чтобы он порадовал, надо заменить старые кусты, рассадить молодые. А для них придется приготовить полезную и удобную «квартиру», то есть место и почву, в которой будет несколько лет расти и плодоносить ваша земляника.

Лучшее время посадки — конец августа (в средней полосе), но почву надо подготовить не позднее чем за месяц, чтобы она осела.

Как только снимете последние ягоды — выкопайте старые кусты, внесите удобрения в почву, перекопайте. За неделю до посадки прополите, взрыхлите и разровняйте граблями. Перед самой посадкой слегка прикатайте землю. Теперь «квартира» готова!

Может быть, целесообразно разбить новую «плантацию» на другом месте? В таком случае серьезно подумайте над выбором участка: ведь земляника — культура многолетняя, ее на будущий сезон не пересадишь!

Итак, новый участок для земляники. Место для него лучше всего выбрать с небольшим уклоном, чтобы вода свободно стекала с поверхности; защищенное от ветров, господствующих в вашей местности. Проверьте залегание грунтовых вод:

## «КВАРТИРА» ДЛЯ ЗЕМЛЯНИКИ



они не должны подходить к корням растений выше чем на 0,8—1 м.

Не стоит сажать землянику на слишком высоком или слишком низком месте: в первом случае она будет летом страдать от засухи, зимой — от морозов, во втором — может загнить от сырости.

Почвы для земляники предпочтительнее всего суглинистые и супесчаные, с достаточным увлажнением. Если вы решили разбить посадку на глинистых почвах, постарайтесь улучшить их с помощью органических удобрений.

Если участок ровный или с небольшим склоном, то землянику, клубнику сажают, не разбивая его на грядки. Луч-

шие способы посадки: двухстрочная (между лентами 70 см, между строчками 30 см, между растениями в строчке 15—20 см) и однострочная (между рядами 60—70 см, между растениями в строчке 15—20 см).

Низкие участки лучше разбить на гряды, располагая их с севера на юг. Ширина грядки — 60—70 см, вдоль нее сажают 2 ряда растений, между грядками оставляют дорожки шириной 30 см.

Возьмите для посадки только здоровую, чистосортную рассаду, имеющую 4—5 хороших листьев и мочковатую корневую систему длиной 7—10 см. Сорты группируют по срокам созревания: ранние с ранними, поздние с поздними — это облегчает

уход за насаждениями и сбор ягод.

Старайтесь рассаживать клубнику во влажную погоду, к вечеру. Техника тут несложная: когда разобьете участок, на месте посадки штыковой лопатой делайте лунку такого размера, чтобы в ней свободно разместилась корневая система растения. Если корни слишком длинные, их лучше укоротить до 10 см. Располагают растения так, чтобы основание верхушечной почки (сердечко) было на одном уровне с поверхностью почвы. Почву вокруг уплотняют. Если вы слегка потянете куст вверх за край листа и он не выдернется — значит, посажен правильно.

Сразу после посадки хорошо полейте земляничные насаждения, выливая воду надо осторожно, слабой струей. Если погода стоит солнечная, сухая, поливайте через день в течение недели, пока растения не приживутся.

Почву после посадок хорошо замульчировать, это поможет растениям прижиться, легче перенести зиму, весной — сохранить влагу. Для мульчирования применяют торф, перегной (3—4 кг на 1 кв. м), черную полиэтиленовую пленку, мульчу-магу.

О. АЛАДИНА,  
кандидат  
сельскохозяйственных наук.

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

Давно известно, что вкусная, аппетитная еда прибавляет сил, повышает настроение. А в страду они от как нужны!

СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

## ПОБЫСТРЕЕ, ПОВКУСНЕЕ

Вот какое письмо я получила недавно: «Уважаемая Мария Ивановна! Нынче во время уборки урожая поручили мне готовить для механизаторов на полевом стане. Стряпать мне—дело привычное, но накормить свою семью из четырех человек проще, чем 12 механизаторов! А ведь хочется сготовить и побыстрее, и повкуснее... Т.Г.Павленко, Тимашевский район, Краснодарский край».

Прежде всего не полнитесь узнать, какие блюда больше нравятся механизаторам, и, если не слишком трудно, приготовьте их. Будьте терпеливы и внимательны. Букетик полевых цветов на столе, улыбка, шутка, доброе слово—тут все важно, а люди отзывчивы на заботу. Пить в поле иногда хочется даже больше, чем есть, поэтому надо, чтобы было вдосталь холодной питьевой воды, кваса, компота, чаю.

На мой взгляд, меню на полевом стане должно быть простым и по-крестьянски сытным. Не мудруйте: жатва—не свадьба, тут людям главное—вкусно, плотно и быстро поесть. В этом смысле лучшее «украшение» полевого стола—овощи, зелень. Зеленый лук и молодой чеснок предложите нарядно с пучками петрушки, сельдерея, подайте толченый чеснок с солью, обычную соль, молотый перец, уксус, растительное масло, горчицу, хрен.

Если у вас достаточно кулинарного опыта, то, чтобы дело шло быстрее, старайтесь готовить первое и второе блюдо одновременно. Перед готовкой мысленно прикиньте, что вам следует сделать сначала, а что потом. Не суетитесь, не бегайте от кастрюли к кастрюле и обратно, не пытайтесь «ускорить» приготовление обеда сильным жаром. Напротив, готовка на среднем и малом огне позволит вам все успеть и даст относительную гарантию того, что бульон, скажем, не выкипит, а мясо не пригорит.

### НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Начнем с кваса, на основе которого можно делать всевозможные окрошки.

**КВАС ИЗ РЖАНЫХ СУХАРЕЙ** (3 кг сухарей, кипяток—30 л, сахар—600 г, дрожжи—15 г). Нарезав хлеб кусочками, высушим его в духовке, уложим в кастрюлю или ведро, зальем крутым кипятком. Через сутки настоем процедим. Добавим разведенные дрожжи, сахар, накроем посуду крышкой и дадим постоять сутки-двое, пока не появится белая пена. После этого квас надо держать в холоде.

Если есть квас, то приготовление **ОКРОШКИ** для обеда не займет и десять минут. Надо только порезать мелкими кубиками отварное мясо (можно и кусочки вареного филе рыбы), соломкой—свежие огурцы, кубиками—отварной картофель, сваренный в мундире, мелко нашинковать зеленый лук, зелень петрушки. Продукты: 700 г отварной говядины, 6 огурцов, 12—15 картофеля, 500 г зеленого лука, 100 г зелени петрушки, 500 г сметаны, соль, перец (здесь и дальше приводжу раскладку продуктов в расчете на 12 едоков).

Измельченные продукты лучше заранее положить в тарелки, залить квасом и добавить сметаны по вкусу.

**ПОХЛЕБКА С ПШЕНОМ И ПОМИДОРАМИ**, конечно, сытнее, чем окрошка, и готовится тоже быстро. Продукты: 240 г лука, 120 г масла или маргарина, 360 г пшена, 5—6 некрупных морковок, чуть больше 1 кг картофеля, 700 г помидоров, 360 г сметаны, зелень, соль по вкусу.

В глубокой сковороде обжарим на масле мелкошинкованный лук, когда он начнет румяниться—очищенные и нарезанные коренья, помидоры; накрываем крышкой и тушим. Когда овощи станут готовы наполовину, наливаем в кастрюлю 6 литров мясного бульона, солим, даем вскипеть, опускаем туда же



нарезанный соломкой картофель и хорошо промытое пшено. Дальнейшая варка занимает меньше получаса. Когда продукты будут готовы, добавляем в похлебку сметану, посыпаем рубленым укропом или петрушкой, разливаем по тарелкам и тотчас подаем к столу. Гарниры ко вторым блюдам могут быть разными, но лучше все-таки картофель—вареный или жареный, он служит отличным дополнением к горячим блюдам. Картофель сытен и всегда желанен.

**ГОВЯДИНА РУБЛЕНАЯ, ТУШЕННАЯ С ХРЕНОМ** не требует больших хлопот. Из говяжьего фарша, соленого, перченого и слегка разведенного водой, формируем зразы (продолговатые котлеты). Тертый хрен смешиваем с горчицей и молотыми белыми сухарями, в этой смеси обваливаем со всех сторон каж-

дую зразу, обжариваем их на сковороде, а потом, добавив чуточку бульона, накрываем крышкой и доводим до готовности. Гарнир—жареный картофель.

Продукты: 1,8 кг говядины, 120 г сала на обжарку, 150 г хрена, 60 г горчицы столовой, 300 г хлеба, 120 г сливочного масла или маргарина, 1,5 кг картофеля для гарнира.

Время приготовления—50—55 минут.

**ЦЫПЛЯТА ТУШЕННЫЕ** тоже не отнимут много времени. Подготовленных цыплят надо разрезать на две части каждого, слегка обжарить на жиру и сложить в кастрюлю, перекладывая кружочками нарезанных помидоров. Отдельно жарим мелкошинкованный лук на жире с добавлением пшеничной муки и поливаем этой подливой цыплят. Время тушения—30 минут.

«Полевой» десерт тоже, по моему мнению, должен быть разнообразен и незатейлив.

**КИСЕЛЬ ИЗ ЩАВЕЛЯ** (2,4 кг щавеля, 6 литров воды, 2 стакана сахара, 150 г крахмала, соль по вкусу). Щавель хорошо моем—к этой процедуре надо отнестись со всей серьезностью, ибо щавель, салат и грибы мыть труднее всего.—измельчаем и тушим в небольшом количестве воды. Затем протираем через сито, добавляем остальную воду, сахар и варим 3 минуты. После этого добавляем крахмал, разведенный холодной водой, и снова доводим до кипения.

**КОМПОТ ИЗ СЛИВ** (1 кг слив, 400 г сахара, 3,5 литра воды, пряности).

Сливы кладем в кипяток и греем, пока не лопнет кожица. Затем откидываем их на сито, очищаем от кожицы, разрезаем пополам и вынимаем косточки. Из сливового отвара и сахара варим сироп и затем кладем туда сливы. Процесс этот можно значительно упростить, если нет времени возиться, освобождая сливы от косточек. В этом случае надо добиться такого соотношения сахара и воды, чтобы компот получился кисло-сладким.

На полевых станах в страду очень редко варят крепкий кофе. А зря! Он придает бодрости, восстанавливает силы. За неимением кофе можно подать крепкий чай, заваренный так, чтобы было не стыдно перед людьми.

Хорошо также иметь под рукой всевозможные охлажденные соки—яблочный, виноградный, сливовый и т. п.

Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА.  
Рис. А. МАРТЫНОВА.



### «ЭТИ НЕПОНЯТНЫЕ ЦИФРЫ»

«Всегда покупала для себя вещи 48-го размера III роста. А теперь на ярлыках стоят только непонятные цифры...»

М. КАЛУГИНА,  
Тульская область».

Указатели на швейных и трикотажных изделиях — они введены уже несколько лет назад — способствуют более точному определению размера, роста, других измерений фигуры. Ориентироваться в цифрах на таком ярлыке нелегко. 3 цифры, которые стоят на ярлыках к женским платьям, костюмам, пальто, означают: рост — обхват груди — обхват бедер. Например, 164-96-104 «переводятся» как: рост — 164 см, обхват груди — 96 см (разделив эту цифру на 2, вы легко определите свой привычный размер 48), обхват бедер — 104.

На трикотажных жакетах, свитерах, джемперах, кофтах стоят 2 размера — рост и обхват груди.

На брюках, юбках, шортах, сшитых и трикотажных, тоже 2 размера, означающие рост и обхват бедер. Вы хотите соот-

нести новую маркировку с привычными цифрами размеров? Вычтите из цифры, определяющей обхват бедер, 8 и разделите на 2. Вот пример этого несложного арифметического действия: на ярлыке женских брюк стоят цифры 158-108. От 108 отнимаем 8, 100 делим на 2, получаем 50. Вот и ваша «привычная» цифра!

На ярлыках к мужским костюмам стоят обозначения роста — обхвата груди — обхвата талии, на брюках — рост и обхват талии.

Несколько сложнее ориентироваться в цифрах, указанных на ярлыках к женскому белью, в частности, на лифчиках. Здесь надо запомнить, что размеры их теперь определяются в сантиметрах таким образом: 0—68 см, I—72, II—76, III—80, IV—84, V—88 и т. д. Кроме того, различаются три полноты, которые указаны на ярлыке вслед за размером через черточку. К примеру, цифры 72-2 означают, что изделие второго размера, средней полноты.

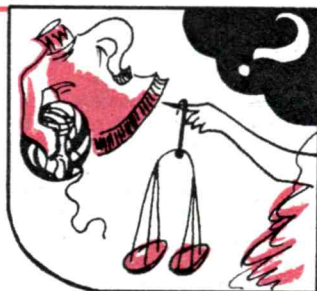
Т. БОБКОВА,  
товаровед.

### ГРАММЫ, МОТКИ, МЕТРЫ...

«Купила два мотка шерсти, разных, чтобы свитер был интереснее по фактуре, а дома заметила, что ниток в клубках, равных по весу, разное количество: на одном написано «1600 м», на другом — «781 м». Сколько же еще мне купить шерсти, как высчитать, сколько каких мотков пойдет на свитер, костюм?»

Т. ПЕТРИКЕЕВА,  
Новосибирская область».

Рассчитать количество шерсти, которая потребуется, чтобы связать ту или иную вещь, несложно: на платье, костюм — в среднем 1 кг (еще точнее — от 800 г до 1,2 кг в зависимости от размера и плотности вязки), на кофту,



свитер, джемпер — приблизительно 500 г.

Вес стандартного мотка шерсти — 100 г, следовательно, для костюма понадобится 10 мотков, для свитера — 5. (Расчет для машинной и ручной вязки один и тот же.)

Длина нити в мотках действительно бывает разной, от 500 м до 1600 м, но пусть это вас не смущает: чем тоньше нить, тем больше ее пойдет на 100 г; изделие вам придется вязать из тонкой нити в 2—3 сложения, так что ниток потребуется больше.

Г. ТАРБЕЕВА, мастер машинного вязания.

### ОБНОВЛЯЕМ БАРХАТ

«Не так давно сшила себе бархатный пиджак, а выглядит он уже неновым: залоснился воротник, ворс кое-где примялся, есть пятна... Можно ли его обновить?»

Н. АГАФОНОВА,  
Минская область».

Бархатный пиджак, конечно, лучше всего отдать в химчистку. Но если такой возможности нет, можно почистить его и дома.

Для начала вычистите ткань сухой мягкой щеткой, затем протрите мягкой шерстяной тряпочкой, смоченной в бензине, и высушите. Если следы от пятен останутся,



протрите их чистой тряпочкой, смоченной денатуратом.

Примятые места также смочите денатуратом и подержите над паром 3—4 минуты — на таком расстоянии, чтобы пар хорошо пропитал ткань и в то же время никаких брызг влаги на нее не попало. Отпаренные места протрите жесткой щеткой против ворса несколько раз. Хорошо просушите и прогладьте слабо нагретым утюгом на весу с изнанки. Одновременно мягкой щеткой «пройдитесь» по ворсу с лицевой стороны и поднимите его.

А. СТЕПАНОВА



### ГДЕ ЗАПАСНОЙ ВОРОТНИЧОК?

Прочла в 1-м номере «Крестьянки», как читательница из Ленинграда И. Орлова использует поношенные мужские рубашки («Ненужные вещи не бывает»). Конечно, можно скроить из них вещи, меньше по размеру, особенно если в доме один мужчина. А вот у меня их четверо — отец, муж и два взрослых сына. Каждая хозяйка знает, что снашивают мужские рубашки, именно в этих местах рубашки протираются, а

вся остальная часть остается еще долго целой.

Я обычно в занесенной рубашке отпариваю воротнички и манжеты и пришиваю их нижней стороной — срок носки удлинится вдвое. Но можно поступить и еще разумнее: пусть швейные фабрики прикладывают к готовой рубашке еще один, запасной воротничок, манжеты и манжеты. Так и делалось когда-то! Если цена рубашки и станет чуть выше, вещь себя оправдает.

М. КОВБЕНЬ,  
Закарпатская область.

### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МУХ

«Живем в сельском доме и в жаркую пору очень страдаем от мух... Не посоветуете ли какого-нибудь средства от них?»

В. и Р. ТРЕБНИКОВЫ,  
Белгородская область».

Мухи не переносят запаха воска, скипидара, касторового масла, а больше всего — керосина. Поэтому, когда моете окна и полы, добавляйте в воду немного керосина. В жаркое время года хорошо затянута окна марлей в два слоя или повесьте бумагу, нарезанную полосками.



Помогут избавиться от мух и средства бытовой химии, только ими нужно правильно пользоваться. Закройте окна и двери, завяжите себе нос и рот двойным слоем марли. В течение 5—7 секунд распылите в комнате аэрозоли «Гексахлоран», «Хлорофос», «Дихлофос». Через четверть часа проветрите помещение. Только не забудьте на время обработки вынести из комнаты все продукты, вывести домашних животных. Излишне напоминать, что дети в это время должны находиться на воздухе, подальше от помещения.

Н. СИДОРЦЕВА

Пиджак-блузон свободного покроя без подкладки — модная часть гардероба женщины в этом году.



Сделать его можно из тканей разных фактур, цветов, с различным художественным оформлением. В моде яркие цвета — розовый, желтый, бирюзовый, зеленый, они хороши для молодых женщин. Для среднего возраста предпочтительнее ткани умеренных расцветок. Подойдут хлопок, лен с набивкой, облегченная шерсть.

Не забудьте подготовить и прокладочный материал, который придаст четкую форму воротнику и бортам. Необходимы также подплечики, они подчеркнут современный силуэт пиджака. Подплечики надо будет обшить той же тканью, из которой шьют пиджак, и аккуратно подшить (в последнюю очередь) к обработанным внутренним плечевым швам готового изделия.

Предлагаем вашему вниманию две модели облегченного пиджака на одной конструктивной основе. Выкройка его благодаря свободной, объемной форме изделия подойдет на три размера: с 44-го по 48-й. Чертежи, как обычно, даны без припусков на швы.

Чтобы удобнее и экономичнее разложить выкройку на ткани, можно по середине спинки сделать шов.

Расход ткани шириной полтора метра — 2 м.

Обратите внимание на чертежи: спинка, как я уже говорила, может состоять из 2 деталей, если по линии сгиба будет проходить шов; полочки моделей I и II различны, так как различны конструкции воротника: к модели II он кроится вместе с полочкой. Можно сшить пиджак и без манжет.

Еще одно замечание: составляя выкройку, нанесите все надсечки, данные на чертеже, чтобы потом можно было точнее подогнать детали.

МОДЕЛЬ I — пиджак прямого силуэта, рукав цельнокроеный, с подрезом, имитирующим спущенную линию пле-

ча. Воротник отложной, удлиненной формы, с узкими лацканами. По переду — накладные карманы прямоугольной формы. Застежка однооборотная, на одну пуговицу.

Немного о технологической последовательности выполнения операций.

Начинаем с обработки плечевых срезов. Деталь полочки накладываем на деталь спинки, стачиваем и обрабатываем край. Шов заутюживаем в сторону спинки.

Теперь шьем воротник, обязательно с жесткой прокладкой. Прокладку накладываем на изнанку нижней стороны воротника и обтачиваем со стороны воротника. Вырезаем прокладку из шва, оставляя 0,1 см, воротник выворачиваем налицевую сторону, углы и швы выправляем и приутюживаем, образуя кант в сторону нижней части воротника.

Выкройте и шьете прокладку и в подборт: тогда ваш

пиджак сохранит форму при носке.

Приступаем к соединению отложного воротника с горловиной. Верхний угол борта — уступ — обтачиваем и одновременно, за один прием, соединяем воротник с горловиной. Для этого подборт с прокладкой складываем с полочкой лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и обтачиваем уступы со стороны подбортов до надсечки. Ширина шва 0,7 см.

Между полочкой и подбортом, около надсечки, определяющей уступ, вкладываем воротник, располагая его верхней стороной вверх, и втачиваем вместе с подбортом до плечевого шва или внутреннего края подборта, делая посадку воротника над плечевыми швами. Около плечевого шва припуск на шов со стороны верхней части воротника надсекаем, воротник отгибаем и дальше по спинке в горловину втачиваем одну

нижнюю его сторону. Другой конец воротника на участке от плечевого шва до уступа втачиваем так же, не отрывая ниток.

Борта выворачиваем налицевую сторону, углы выправляем, воротник отгибаем.

На участке от уступов до плечевых швов располагаем шов втачивания воротника между полочкой и подбортом, а на участке между плечевыми швами отгибаем шов втачивания нижней части воротника в сторону воротника. Срез верхней части на участке между плечевыми швами подгибаем так, чтобы подогнутый край закрывал строчку втачивания нижней части, и настрачиваем на расстоянии 0,1—0,2 см от подогнутого края.

Воротник в готовом виде приутюживаем. По воротнику и краю борта выполняем отделочную строчку.

Соединяем рукава с основными деталями полочки и спинки, совмещая середину рукава и плечевой шов.

Затем соединяем боковой шов и внутренний шов рукава. Ширина шва 1 см. Швы заутюживаем.

Приступаем к обработке низа пиджака.

Низ перегибаем по намеченной линии в сторону изнанки, срез низа подгибаем внутрь на 0,7—0,5 см и застрачиваем.

Так же обрабатываем низ рукавов или пришиваем манжеты.

Заготавливаем накладные карманы и соединяем их с полочкой. Подшиваем подплечики.

Петлю выполняем на машинке зигзагообразной строчкой.

Ширина отделочной строчки может быть от 0,2 до 1 см.

МОДЕЛЬ II отличается формой воротника. На нашем чертеже — выкройка полочки с воротником типа «шалка», более легкой в шитье, чем отложной воротник в первой модели.

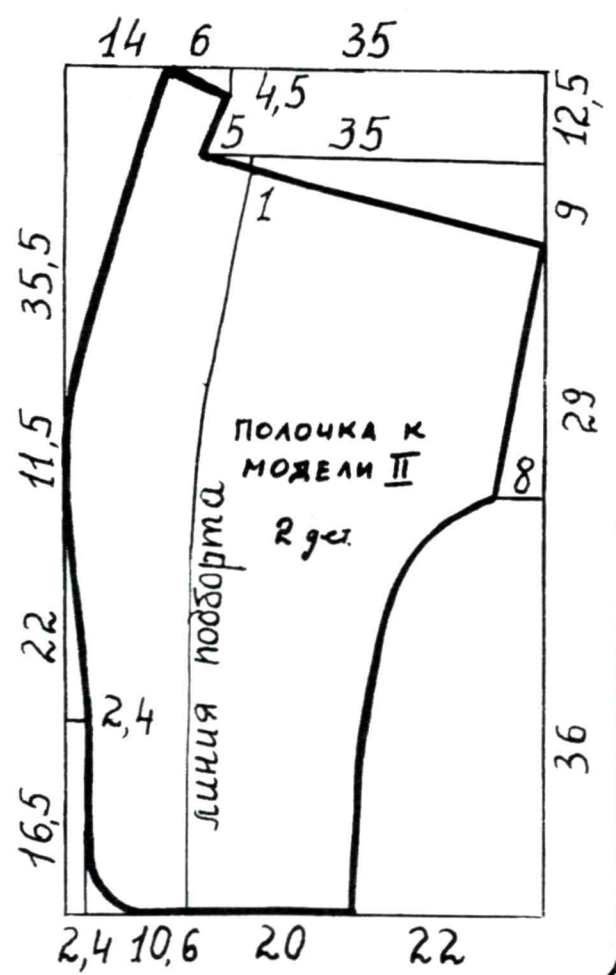
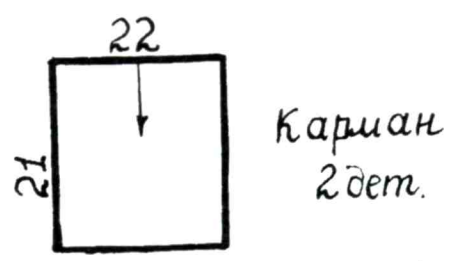
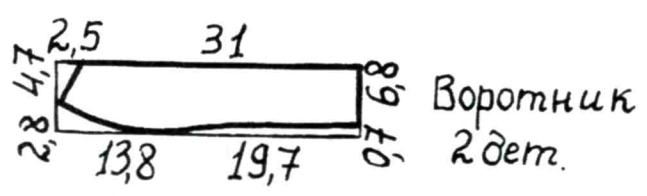
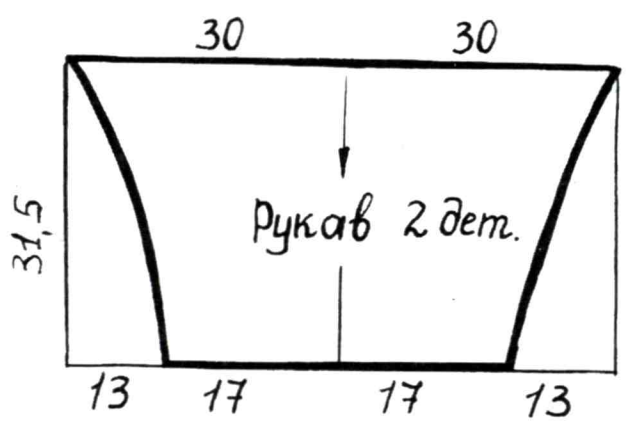
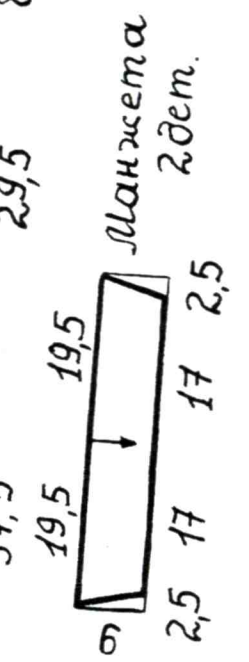
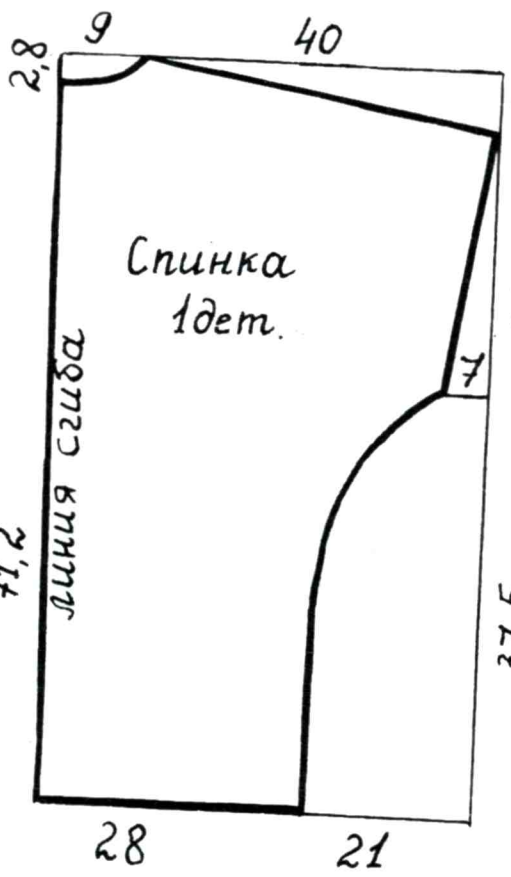
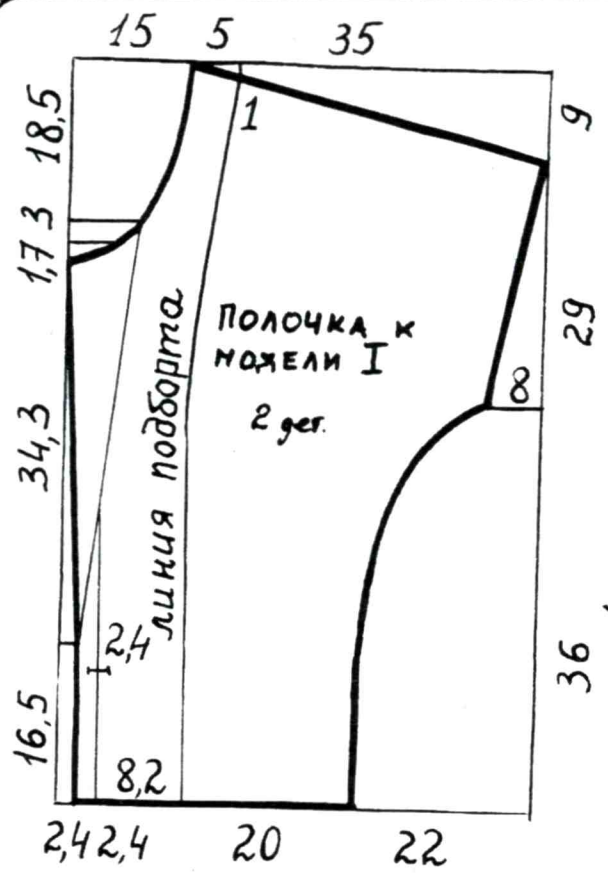
Получить цельнокроеный рукав можно, разрезав его посередине и соединив с деталью полочки и спинки.

Низ рукавов оформлен ритмичными манжетами. Края бортов закруглены.

Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.

Рисунок и чертежи автора.

**ОЧЕНЬ МОДНО И УДОБНО**



Заболевание это сезонное: аллергический насморк, конъюнктивит, бронхит проявляются обычно во время цветения растений, сенная лихорадка — в период сенокоса.

Возможно ли предупредить обострение аллергии? Тут нет однозначного рецепта, но успех дела во многом зависит от того, насколько своевременно вы займетесь профилактикой. Практически о предупреждении аллергии нужно заботиться с грудного возраста ребенка, уделяя в первую очередь внимание правильному кормлению малыша. Советы детских врачей должны выполняться полностью. Но если у ребенка все-таки появились признаки аллергических реакций, не занимайтесь самолечением! Помните, что своевольное применение лекарств, травяных настоев может привести к тяжелым осложнениям.

Если вам удалось выявить вещества, вызывающие такие реакции, надо их устранить: при повышенной чувствительности к домашней пыли — ежедневно проводить влажную уборку помещений, при пылевой аллергии — вывести больного из зоны цветения растений и трав, при пищевой аллергии — исключить из меню продукты, ее вызывающие, и т. д.

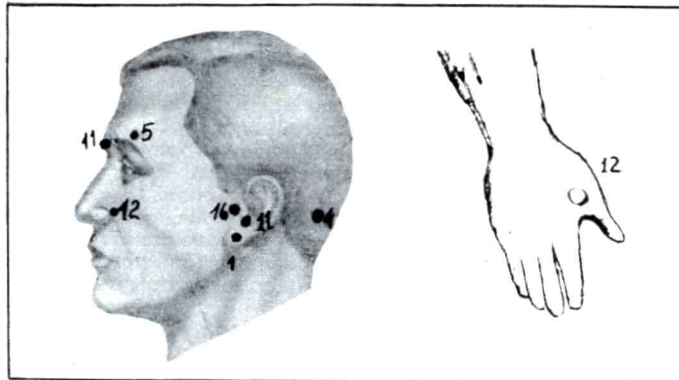
Значительно повышают устойчивость организма к внешним факторам водные процедуры, особенно купание в открытых проточных водоемах.

Но если, несмотря на все предупреждающие меры, ал-

*Не оторвать взгляд от пышной июльской зелени. И поверить трудно, что именно эта прекрасная пора несет страдания людям, подверженным аллергии...*

## САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР,  
кандидат медицинских наук.



лергия обострилась, советую прибегнуть к точечному массажу. Эффективностью его при этом заболевании известна давно, еще в древних руководствах указывались определенные точки, на которые надо было воздействовать в этом случае. В наше время практика подтвердила особую эффективность точечного массажа при сеновой лихорадке — поллинозе.

Если вы подвержены поллинозу, начинайте массаж или самомассаж рефлексогенных зон раньше, чем заце-

тут растения, за 7—10 дней до появления на них пыльцы. В этот период делайте массаж зон дважды в сутки: утром и вечером, перед сном. Утренний — в течение 3 минут — проводят возбуждающим методом с целью активизации системы биологического регулирования организма. Вечерний, также трехминутный, — успокаивающим.

При появлении первых симптомов поллиноза чувствительность рефлексогенных зон повышается, надавливание на них может в некоторых

случаях сопровождаться болью. В этот период делайте точечный массаж через каждые 30—40 минут, до тех пор, пока не исчезнут неприятные ощущения в точках, подвергаемых массажу. Так повторяйте 3—4 дня.

Точечному массажу при поллинозе подвергают зоны, расположенные:

- на лице — зона 11, находящаяся на средней линии лица между внутренними концами бровей; зона 12, находящаяся у верхнего угла носогубной складки рядом с крылом носа; зона 16 — в углублении перед козелком уха; зона 5 — на один поперечный палец над серединой брови по линии зрачка; зона 4 — в области затылка, в центре затылочной впадины;

- на руках — зона 12, расположенная в промежутке между I и II пястными костями указательного и большого пальцев;

- на ушной раковине — зона 1 на мочке уха; зона 11 на верхней стенке наружного слухового прохода (см. рис.).

Методика проведения массажа рефлексогенных зон соответствует методике А. А. Уманской, предложенной для лечения и профилактики гриппа. В настоящее время развитие и внедрению точечного массажа в лечебную практику, в том числе и при аллергических проявлениях, большое внимание уделяют в своих работах В. Г. Вогралик, Д. М. Табева, Э. Д. Тыкочинская, В. С. Ибрагимов и другие.

...понадобится вам для того, чтобы утром, едва проснувшись, с помощью нескольких упражнений стряхнуть с себя сонливость, вялость и быстро, «без раскочки», включиться в привычный трудовой ритм.

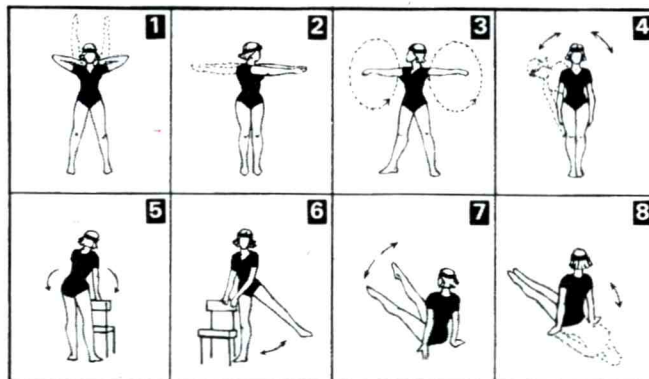
1. Ноги врозь, руки к плечам. Поднимаем руки вверх, хорошо потянувшись — вдох, опускаем к плечам — выдох.

2. Ноги вместе, руки перед грудью, пальцы рук соединены «в замок». Не разжимая пальцев, выпрямляем руки влево, поворачиваем их вправо ладонями кверху. Повторяем упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное.

3. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Начинаем круговые движения выпрямленными руками, одновременно сжимая и разжимая пальцы. Дыхание произвольное.

4. Пятки вместе, носки врозь, руки свободно опущен-

## ВСЕГО ЧЕТВЕРТЬ ЧАСА



ны. Наклон вправо — правая рука скользит по бедру, левую руку заводим за голову — выдох, возвращаемся в исходное положение — вдох. Повторяем упражнение в другую сторону.

5. Ноги на ширине плеч, руки положили на спинку стула.

Делаем круговые движения нижней частью туловища, как будто вращаем обруч, — сначала в одну сторону, потом в другую. Дыхание произвольное.

6. Стали прямо, руки на спинке стула. Левую выпрямленную ногу отводим в сторо-

ну на максимальную высоту, затем делаем то же упражнение для правой ноги. Дыхание произвольное.

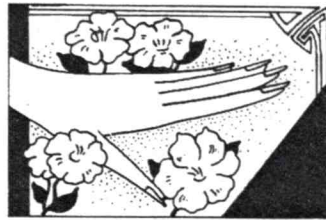
7. Сели на коврик, руки за спиной. Поочередно поднимаем и опускаем выпрямленные ноги, дыхание произвольное.

8. Легли на коврик, руки вдоль туловища. Садимся, помогая себе руками, затем возвращаемся в исходное положение, дыхание произвольное.

Каждое упражнение нужно повторить 8—12 раз.

Заканчиваем разминку ходьбой, чередующейся с бегом на месте, темп постепенно замедляем, переходим на шаг. Теперь — прохладный душ, купание в реке, пруду или просто обливание холодной водой. Новый день вы начинаете в бодром, работоспособном настроении!

Р. ШЕЙНИНА,  
тренер.  
Рис. В. ПАВЛОВА.



Ветер и солнце, горячая и холодная вода, различные моющие и чистящие средства, ядохимикаты и удобрения, наконец, просто тяжелые сумки, оттягивающие плечи, стирающие ладони до мозолей,— воздействию всех этих неблагоприятных факторов подвергаются наши руки. Как защитить их? Помочь им? Мы не раз говорили об этом на страницах «Хозяюшки», но читательницы в своих письмах снова и снова задают эти вопросы. Их озабоченность понятна: если не последить за руками, кожа становится грубой, шершавой, появляются болезненные, кровоточащие трещины.

Чтобы избежать этого, все, что возможно, делайте в

*Они копают и поливают, стирают и гладят, моют, шьют, вяжут и вышивают. Не знают покоя женские руки, вечные труженицы. Не пожалеем полчаса, позаботимся о них...*

## ПОЗАБОТИМСЯ О РУКАХ

перчатках или рукавицах.

Предстоит работа с водой? Намажьте руки кремами «Силон», «Силиконовый» — они образуют на коже защитную водоотталкивающую пленку. Вазелин «Особый» защитит кожу рук от воздействия моющих веществ, химикатов, от ветра и пыли.

По окончании работ с землей обязательно вымойте руки теплой водой с перещершенным мылом, содержащим ланолин, спермацет («Детское», «Косметическое», «Любимое», «Голубь», «Русский лес»).

После мытья руки надо

смягчить. Для этого в еще влажную кожу хорошо втереть любой питательный крем, скажем, «Атласный», «Юность», «Лада», «Персиковый» или жидкие эмульсионные кремы типа «молочко». Другой способ смягчить руки — ванночка из крахмала. Делается она так: чайную ложку крахмала разводят стаканом воды, полученный клейстер разбавляют теплой водой до литрового объема. Руки держат в этом растворе 10—15 минут, ополаскивают теплой водой, наносят немного крема на влажную кожу. Крахмальная ванночка

очень полезна для локтей, если кожа на них сухая, шершавая.

Появились мозоли? Сделайте теплые мыльно-содовые ванночки с добавлением нашатырного спирта (в дождевую воду соду можно не добавлять): на литр воды — чайная ложка питьевой соды, 2 чайные ложки нашатырного спирта, чайная ложка мыльного порошка или настриганного мыла. Держать руки в такой ванночке нужно 15—20 минут, затем вытереть насухо, потереть пемзой.

При ссадинах, трещинах, порезах, царапинах подержите руки в теплой воде с добавлением нескольких кристаллов марганца (столько, чтобы вода стала розовой), затем протрите йодной настойкой или раствором «зеленки», а если кожа в порезанных местах воспалилась — сделайте повязку с 5-процентной синтомициновой эмульсией.

**Н. ИСТОМИНА,**  
главный врач  
Московского НИИ  
косметологии  
Минздрава РСФСР.

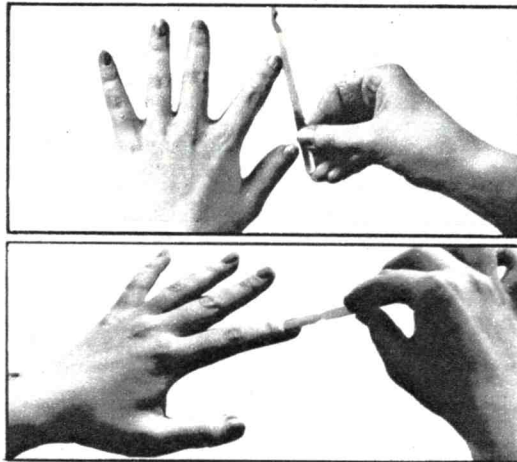
МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ

Если не позаботиться о ногах, то от работы в поле, на участке, по дому, на кухне они будут тускнеть и слоиться. Уход за ногтями несложен, но одно условие — он должен быть постоянным.

Итак, подстригаем ногти регулярно, не слишком коротко — так, чтобы кончики слегка выступали над мякотью пальца. Длина ногтей на обеих руках должна быть одинаковой — разницей производит неприятное впечатление. Чтобы ногти не были шероховатыми, их можно слегка подпилить пилкой, двигая ее только по направлению к середине. Самая удобная форма ногтя — овальная.

Кожный валик, окружа-

## И НОГТЯМ УХОД НУЖЕН



ющий ноготь, иногда раздражается чуть ли не до половины его. Это негигиенично и некрасиво. В таком случае руки надо подержать 5—10 минут в теплой мыльной воде, слегка протереть питательным кремом и специальной лопаткой — они есть в каждом маникюрном наборе — осторожно отодвинуть валик вниз, чтобы ногти свободно «дышали», лучше смотрелись.

Если ногти слоятся, ежедневно протирайте их лосьоном «Кристалл». На ночь смажьте руки и ногти любимым питательным кремом.

**Н. ПАВЛОВА,**  
косметолог.

МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ

Это выражение хорошо знакомо всем, кто занимается спортом или хореографией. «Перевести» его однозначно невозможно. «Держать спину!» — то есть выпрямиться, подтянуть живот, плечи отведены назад, лопатки не выпирают, а сведены в одну прямую линию, шея прямая, голова слегка приподнята... Попробуйте принять такую позу. Почувствовали вы, что будто бы стали стройнее, выше ростом, сильнее, красивее? Это ощущение дает правильная осанка.

## «ДЕРЖАТЬ СПИНУ!»

Как выработать ее, избежать сутулости? В первую очередь — с помощью гимнастики, закаливания, рационального питания. Постоянно следите за тем, как вы сидите, стоите, ходите.

Спать нужно на ровном, плотном матраце, лучше всего на спине, на жесткой плоской подушке или вообще без нее.

Если вы работаете за столом, сидите на стуле прямо, так, чтобы спина была ровной, чтобы все выступающие

точки лопаток равномерно и плотно прилегали к спинке стула.

Когда идете, вообразите, что перед вами прямая линия, и старайтесь идти вдоль нее, но не наклоняйте голову вперед, не опускайте плечи — «держите спину». Если несете тяжесть, распределите ее на обе руки.

Правильная осанка влияет не только на ваш внешний вид, она придает правильное положение всем внутренним органам и тем способствует

их нормальному функционированию, хорошему самочувствию.

**Н. СКОРОБОГАТОВА**



Рис. А. МАРТЫНОВА.