

Советую уже сейчас составить примерный план размещения овощных культур на будущий год, а также на несколько лет вперед. При этом не забывайте: культуры должны чередоваться правильно, чтобы они не болели и давали более высокий урожай. Большинство из них могут «возвратиться» на свое место не ранее чем через 4 года.

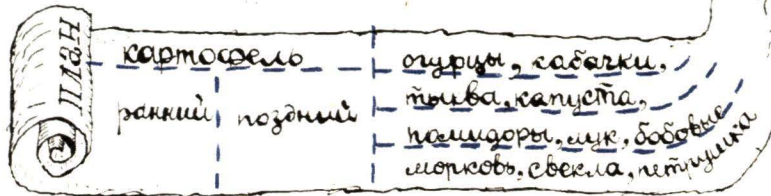
Итак, приступаем к делу. Делим ваш участок на 2 части. В одной будет размещен картофель (ранний и поздний), в другой — овощи с учетом их потребности в органических удобрениях. План участка будет выглядеть примерно так, как указано на схеме.

Теперь можно начинать работы с тем, чтобы закончить их до наступления заморозков.

Прежде всего соберите растительные остатки (опавшие листья, стебли и т.п.). Больные закопайте или сожгите за пределами участка, здоровые используйте для заготовки компоста.

Перед осенней перекопкой гряд под картофель, капусту, тыквенные внесите в почву органическое удобрение — навоз, компост, а также часть

Урожай убран, и грядки на вашем огороде опустели. Самое время позаботиться о том, как лучше подготовить их к новому сезону.



ПОКА ЗЕМЛЯ ОТДЫХАЕТ...

минеральных фосфорно-калийных удобрений.

Бобовые, лук, чеснок меньше нуждаются в органике.

На участок, предназначенный для выращивания корнеплодов (моркови, свеклы, петрушки), следует внести только фосфорные и калийные минеральные удобрения, однако не повредит и перегной или компост, его хорошо внести уже весной при посеве или посадке в борозды и лунки.

Перекопать почву под зиму

нужно на глубину до 20 см, оборачивая пласт, но не разбивая его — тогда корневища многолетних сорняков и зимующие вредители погибнут.

Если вы задумали получить ранний урожай, попробуйте морковь, лук-выборок, шпинат, зеленные культуры посеять под зиму. Выберите быстро просыхающий, защищенный от ветра участок. Перед тем, как перекопать его, внесите по 5—6 кг (полведра) компоста, по 15—20 г фосфорных и калийных удобре-

ний на 1 кв.м. Во второй половине октября или первой декаде ноября, когда температура воздуха понизится до 2—3 градусов (если речь идет о средней полосе), можно приступать к севу. Подзимний посев проводят глубже, чем весенний, посеянные рядки присыпают торфом — мульчируют. Если засеянные под зиму гряды ранней весной укрыть пленкой — урожай поспеет еще раньше.

Е. АРТЕМОВА, агроном.

ДЛЯ ЛЮБОЙ ПОЧВЫ

Лучшее удобрение для огорода с любой почвой — правильно приготовленный компост.

Компостировать — значит смешивать. Причем смесь эта может состоять из самых разных веществ. Заготавливать компост можно с весны до осени, но, пожалуй, самое предпочтительное время — октябрь. Заложённая в октябре компостная смесь пригодится вам и при осенней перекопке земли, и при выращивании рассады, и при весенних посадках.

Предлагаем рецепт сборного компоста, который удобен тем, что позволяет полностью использовать как растительные остатки, так и хозяйственные отходы.

На отведенную для приго-

товления компоста хорошо утрамбованную площадку насыпают слоем до 30 см вещество, хорошо поглощающее воду: торф, старые листья, измельченную солому. Затем укладывают отходы, переслаивая их торфом или землей. В каждый слой полезно добавить навоз, навозную жижу, а также примерно

20 кг фосфоритной муки на каждую тонну компостируемой массы.

Штабель делают длиной около 2 м и высотой в 1,5 м. Сверху и с боков его обкладывают слоем земли, дерна или торфа в 10—20 см.

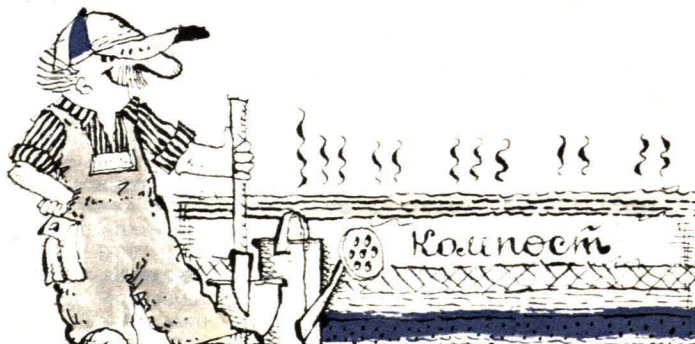
Важно, чтобы компост всегда был влажным, поэтому в сухую погоду его необходимо

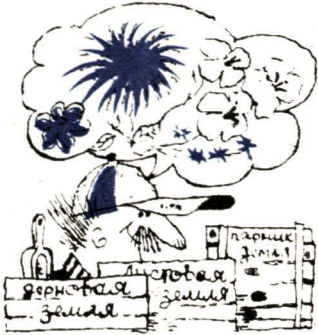
раз в 10 дней промачивать водой.

Под зиму компостную кучу укрывают землей, затем лапником, а когда выпадет снег, то и снегом, это сохранит ее от промерзания. Через год, осенью (или весной, если вы начнете заготовку компоста только весной), кучу перелопачивают, добавляя по 15—20 кг извести или доломитовой муки на каждую тонну компоста.

Готовый компост представляет собой однородную рассыпчатую массу темного цвета без неприятного запаха. Это ценное органическое удобрение, которое можно с пользой для растений вносить под все овощные культуры и картофель.

С. ЕЛИНА, агроном.





ные растения. Однако чтобы растения эти не погибли, весной придется их пересаживать в другие горшки, в другую почву. О земле для посадки нужно позаботиться уже сейчас, не забудьте сделать запасы различных компонентов, из которых вы сможете приготовить питательную смесь нужного состава. Вам понадобится в основ-

ЧТОБЫ ЦВЕЛ САД В КОМНАТЕ

С наступлением холодов особенно радует глаз «цветник» в доме—уголок, где расположены ваши комнат-

ном 4 вида почв, которые придется заготовить отдельно. **ДЕРНОВАЯ ЗЕМЛЯ.** Дерн

снимают с луговых почв и хранят кусками в ящиках. Непосредственно перед посадкой его размельчают на кусочки величиной около 1 см, выбрасывая при этом неперегнившие корневища.

ЛИСТОВУЮ ЗЕМЛЮ вы найдете под опавшими листьями в лиственном лесу. Только не забудьте, что нужно брать слой не более 5 см толщиной, чтобы не повредить корни деревьев и кустарников.

ТОРФЯНУЮ ЗЕМЛЮ заготавливают на подсохших болотах.

ПАРНИКОВУЮ ЗЕМЛЮ берут из старых парников и теплиц.

Вам нужно также запастись сухой **ПЕСОК**—это необходимый компонент для пригото-

вления в будущем питательных смесей.

Все запасы по отдельности укладывают в ящики и хранят до весны в прохладном месте, время от времени слегка смачивая водс. Если земля промерзнет—не страшно.

Из заготовленных таким образом и правильно сохраненных почв ранней весной вы сможете составить необходимую для тех или иных ваших растений питательную смесь. Какая смесь каким культурам понадобится—об этом мы поговорим в следующих номерах «Крестьянки».

Е. СЫТНИКОВА,
агроном-цветовод.

НУЖНА ЛИ СКОРЛУПА?

«Слышала, что яичная скорлупа—хорошее удобрение. Мы решили зимой собирать ее, не выбрасывать. Весной истолчем и используем, только вот для каких земель она хороша?»

В. ИВАНОВА,
Магаданская область».

Яичная скорлупа содержит немалое количество солей

кальция, потому, вероятно, некоторые считают ее полезным удобрением для почвы. Но, к сожалению, разлагается скорлупа очень медленно, и поэтому использовать ее все-таки бесполезно.

Если есть необходимость снизить кислотность почвы—а кальций служит именно этой цели,—то лучше использовать мел, доломито-



вую муку. Признаком повышенной кислотности почвы является появление мха—почва зеленеет, «зацветает», она сама показывает, что надо нейтрализовать излишнюю кислоту.

На тяжелых почвах яичную скорлупу можно использовать для улучшения их структуры.

А. СЫСИНА,
агроном-консультант.

ВКУСНА, СЛАДКА, ПОЛЕЗНА

Хочу рассказать о двух деревьях—лесных гостях, которые прижились в моем саду и доставляют много радости семье: это рябина и калина. Сейчас глубокая осень, листья с них облетели, и особенно ярко горят гроздья красных, блестящих ягод... Впрочем, во всякое время года хороши мои красавицы!

Королева среди рябин, конечно, невежинская, названная так в честь села Невежино Владимирской области, где это дерево культивируют с давних времен. Невежинская рябина—дерево долговечное, не боится морозов, высоты достигает 8 метров, урожай дает до 100 кг плодов! Ягоды крупные, кисло-сладкие на вкус. Хороши и в свежем, и в переработанном виде, особенно после первых заморозков: тронутые ими ягоды становятся сладкими, так как содержащийся в плодах рябины крахмал на холоде делается сахаристым, повышается содержание фруктозы—плодового сахара—в ягодах, кожица размягчается. Из рябины варим кисели, сиропы, желе, варенье. Вот как дела-

ем, к примеру, **ВАРЕНЬЕ**: ягоды отбираем, тщательно моем и заливаем на сутки холодным сахарным сиропом. Потом сироп сливаем, кипятим, остужаем и снова заливаем ягоды на 5—6 часов. Затем варим варенье до готовности, как обычно, только оно не должно бурно кипеть. На 2 кг ягод—3,5 кг песка, 4 стакана воды.

Наше «фирменное блю-



до»—**МАРИНОВАННАЯ РЯБИНА**. Готовим ее так: полные кисти с крупными, здоровыми ягодами тщательно моем и, не снимая ягод с кистей, укладываем в кастрюлю в большую эмалированную кастрюлю. Отдельно делаем маринад: кипятим воду с уксусом и сахаром по вкусу (соли не нужно), добавляем лавровый листок и пряности, если есть под рукой (гвоздику, корицу), остужаем, заливаем рябиновые кисти и ставим в холодильник. К праздничному столу подаем на большом блюде как гарнир к мясу или птице.

А дети обожают **СМОКВУ ИЗ РЯБИНЫ**. Ее тоже легко приготовить дома. Снятые с кистей и хорошо промытые ягоды уложить в кастрюлю и выдержать в теплом духовом шкафу до размягчения. Добавить кипятя так, чтобы ягоды были покрыты им. Разварить до получения массы, которую легко будет протереть через сито. К 1 кг полученного пюре добавить 1 кг сахара и уварить, все время помешивая, пока масса не начнет легко отставать от стенок и дна кастрюли. Уваренное пюре с сахаром разложить на мелкие тарелочки или листы тонким слоем в 1—2 см и подсушить в духовке с умеренной температурой (50—55°) в течение 10—12 ча-

сов. Затем снять, нарезать на квадратики, ромбы, кружки и уложить в банки, пересыпая сахарным песком или пудрой. Банки плотно закрыть пергаментом или целлофаном, можно укутать. Хранить в прохладном месте.

Вкусны и **ДОМАШНИЕ КОНФЕТЫ ИЗ КАЛИНЫ**. Готовлю их так: мою ягоды и, не обсушивая, обваливаю в сахарной пудре со взбитым белком (на 0,5 кг ягод—2 стакана пудры и 2 белка), а затем еще раз—в одной сахарной пудре, подсушиваю в теплом месте.

Вкусны кисель, мусс из калины, питательно и нежно желе, готовят из ягод мармелад, пастилу, идет калина и как начинка для пирогов. Чудесные плоды эти обладают и лекарственными свойствами, особенно сок калины: его в наших местах издавна пьют от желудочных расстройств, как общеукрепляющее средство, богатое витаминами. Настой цветов калины помогает избавиться от различных высыпаний на коже, крапивницы и т. п.

Скажу еще, что и рябина, и калина неприхотливы, любят только полив. А красоты, пользы от них много!

Н. СОКОЛИНА,
садовод-любитель.
Ленинградская область.

Рис. А. МАРТЫНОВА.

«...Мне уже за пятьдесят, да и фигура полновата, а выкройки для себя никак не подберу: все ваши модели слишком модные, на молоденьких и стройных...

А. П. СЕМЕНИХИНА, г. Кривой Рог»



Такие письма — не редкость в редакционной почте. Поэтому сегодня мы предлагаем вашему вниманию платье большого размера на полную фигуру. Однако, уважаемая Александра Петровна, заранее предупреждаем, что и оно будет строиться на основе модных сейчас направлений, линий. Дело в том, что женщина любого возраста, любой комплекции, на наш взгляд, не может совершенно отказаться от современного стиля в одежде, не должна выгля-

деть хуже, чем может! Другой вопрос, что с годами придется не слепо следовать моде, а относиться к ней избирательно, то есть находить в современных тенденциях те детали и линии, которые не нарушат ваш стиль, подойдут к нему, помогут подчеркнуть достоинства фигуры и скрыть недостатки.

А теперь за дело. Шьем платье 56-го размера, III роста (по современной шкале: 164-112-120), прямого силуэта, цельнокроеное. По спинке — кокетка, переходящая на перед. Рукав втачной, по окату расположены 3 складочки «защипки» — кстати говоря, эта модная деталь поможет подчеркнуть линию плеча и скрыть полноту верхней части руки.

Рукав длинный или за локоть, заканчивается манжетой.

Горловина оформлена английским воротником с глубокими узкими лацканами

(еще одна модная деталь, которая зрительно удлинит шею, лицо). Обработка воротника, пожалуй, будет самым сложным делом в работе над этим платьем. Ее технологию мы подробно описали (см. «Крестьянка», 1986, № 7), когда речь шла о модном блузоне.

Оригинальна застежка платья. Она сквозная, сверху донизу, двубортная, на шести пуговицах в 2 ряда. Не бойтесь, что полотноще юбки станет расходитьсЯ внизу: запах глубокий, не менее 10 см, это предусмотрено кроем. При желании можно нижнюю часть застежки — от талии — застрочить. Тогда вам понадобится только 4 пуговицы: 2 ряда по две. Скажем сразу, что пуговицы в предлагаемом платье играют роль не только практическую, но и декоративную, поэтому постарайтесь выбрать пуговицы среднего размера (с 3-копеечную монету), красивой формы, в цвет платья или отделки.

По середине спинки шов, зрительно сужающий и удлиняющий фигуру.

Талия слегка фиксируется узким пояском — из ткани платья, из кожи или других материалов.

По воротнику, бортам и манжетам используют декоративную отделочную строчку на расстоянии 0,5 см от края, она поможет сохранить форму этих деталей. Этой же цели послужит прокладочный материал, который вам обязательно нужно использовать при обработке воротника, манжет, бортов застежки.

Поговорим теперь о ткани, из которой будем шить платье. Предлагаем взять облегченную шерсть, легкой шерстяной креп. Можно однотонный, а можно и в мелкую клеточку. В таком случае советуем сделать воротник и манжеты из однотонной ткани (в тон клетке) или белые — платье сразу «заиграет». А если вы наденете к нему модные сейчас украшения, особенно бусы из самых различных материалов, — будет выглядеть очень нарядным, «выходным».

Расход ткани — около 3 метров при ширине 1 м 50 см.

Когда закончите работу, подшейте небольшие подплечики — как сделать их, мы подробно рассказали в № 8 «Крестьянки» за прошлый год.

Осталось отутюжить платье — и наряд готов.

ВЫКРОЙКИ

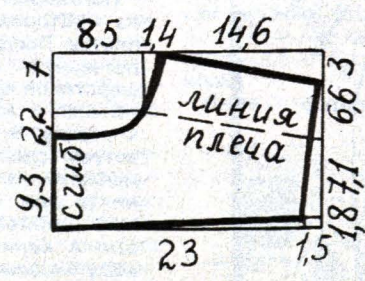
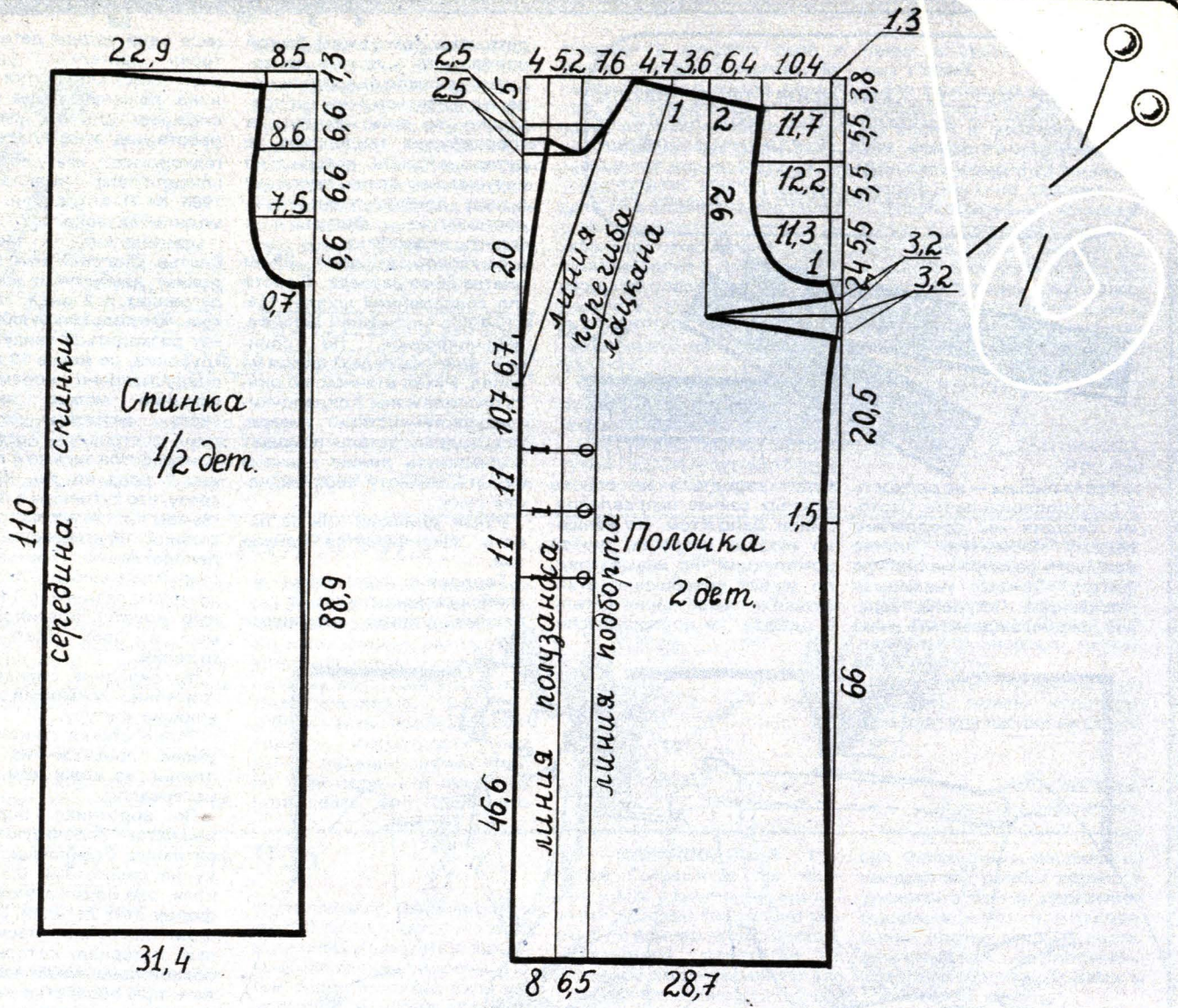


Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.

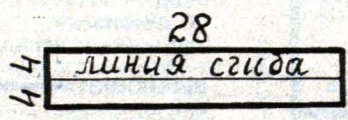
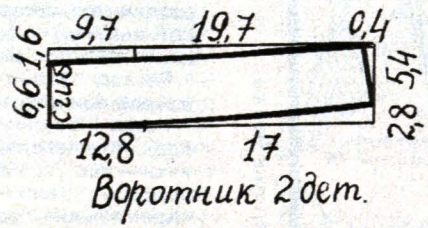


Рисунки и чертежи автора.

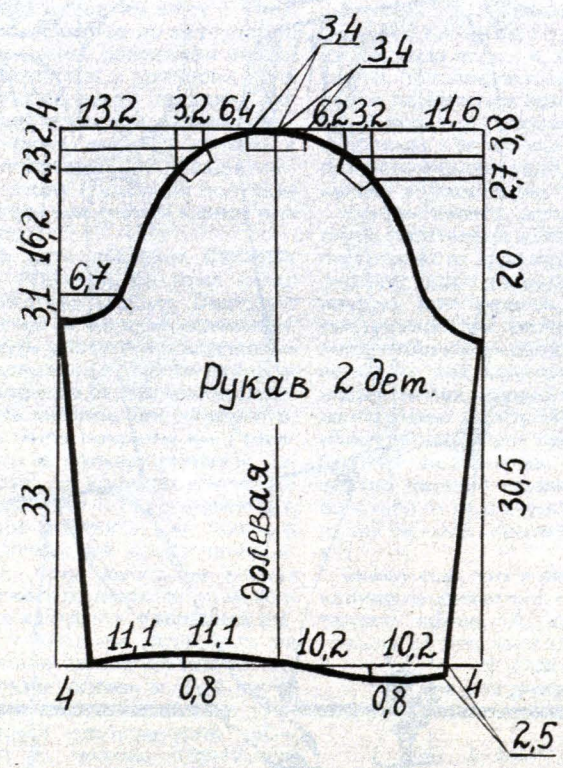
Шьем сами



Кокетка 1/2 дет.



Манжет 2 дет.



Наверное, почти в каждой семье рубят капусту на зиму. Кажется, дело это всем известно, никаких советов не требуется. Но верно говорится в пословице: «Век живи — век учись!» Вот и я научилась новым способам заготовки капусты и хочу рассказать вам о них — может, понравятся.

К ЗИМНЕМУ СТОЛУ

Запасемся прежде всего несколькими большими (можно 5-литровыми) банками с широким горлом, простерилизуем их, как обычно, и заполним рубленой или шинкованной капустой, смешанной с тертой морковью и солью в обычных пропорциях. Утрамбовывать капусту не нужно, она должна свободно улечься до «плечиков» банки. Теперь доливаем банку холодной кипяченой водой таким образом, чтобы вода на 4—6 см была выше уровня капусты. Накрываем банку чистой марлей и ставим в эмалированный тазик — по мере закисания сок может «убегать» из банки.

Оставляем банку в кухне на трое суток, за это время раз 6—8 протыкаем капусту чистой деревянной палочкой с заостренным концом, чтобы выпустить газ, образовавшийся в результате брожения, «убежавший» сок сливаем обратно в банку.

Через трое суток выцеживаем сок, собравшийся в банке, с помощью марли. Растворяем в нем стакан сахарного песка, тут же вливаем снова в капусту и прячем банку в холодильник. Через 8—10 часов капуста готова. А вкуса! Хрустякая, белая, чуть сладковатая, и заправлять не нужно ничем.

А вот еще один способ заготовки капусты, о котором я недавно услышала: подготовленную как обычно капусту раскладывают в прошпаренные банки и тут же закатывают крышками. Стерилизовать не надо, хранить в прохладном месте, открывать по мере надобности.

Думается, эти рецепты пригодятся тем, у кого нет хорошего погреба, где можно с удобством разместить кадучки, бочонки.

В октябре — пора сбора поздних яблок. Особенно вкусны, полезны и хороши в лежке, конечно, антоновские. Ни с чем не сравнимый вкус у моченой антоновки. Готовят ее так.

Яблоки перебрать, крепкие и здоровые тщательно вымыть, обтереть. На дно кадучки уложить слой листьев черной смородины и вишни (разумеется, тоже тщательно

Вот и подходит к концу наша с вами домашняя осенняя «страда», дорогие хозяйки. В октябре у нас осталось два главных дела: засолить капусту и сделать заготовки из поздних сортов яблок.

ВЕК ЖИВИ — ВЕК УЧИТЬСЯ...

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ



вымытых в проточной воде), затем — слой яблок, уложенных плодоножкой вверх, снова слой листьев и опять слой яблок. Так, чередуя слои, заполним кадучку доверху.

Теперь приготовим сладкую воду для заливки яблок: кипятим воду с сахаром и солью (на 10 л воды — 400 г сахара и 3 столовые ложки соли), охлаждаем, заливаем яблоки, накрываем кадучку деревянным кружком и кладем гнет таким образом, чтобы уровень воды был на 3—4 см выше деревянного кружка. В первые дни придется доливать воду, чтобы уровень этот оставался неизменным — яблоки поначалу жадно впитывают влагу. Кадучку выносим в прохладное помещение. Через 30—40 дней яблоки готовы.

Но заготовки заготовками, а пришла пора готовить обед. Давайте попробуем использовать для него что-либо из уже запасенных припасов, хотя бы засоленные на зиму огурцы.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Готовим на первое РАССОЛЬНИК. Нам потребуется 500 г мяса — в том числе часть почек говяжьих или потрохов домашней птицы; 2—3 соленых огурца, 1 луковичка, 4 картофелины, 2 столовые ложки масла, зелень петрушки и сельдерея.

С почек (или потрохов) снять жир, разрезать каждую на 3—4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить хо-

лодной водой и вскипятить. Воду слить, почки еще раз обмыть, добавить к ним подготовленное мясо, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1—1,5 часа. Очищенные корни и лук нашинковать соломкой, обжарить на масле, сложить в кастрюлю. Туда же положить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и картофель, залить процеженным бульоном и поставить варить на 25—30 минут. За несколько минут до окончания варки добавить для остроты немного процеженного огуречного рассола и соль (по вкусу).

При подаче к столу положить в рассольник нарезанные ломтиками почки, потроха, мясо, сметану и зелень петрушки.

Рассольник можно приготовить не на мясном бульоне, а на рыбном, подавать с отварной рыбой.

Соленые огурцы потребуются и для приготовления вкусного и красивого блюда — СБОРНОЙ СОЛЯНКИ: на 500 г мяса — 300 г мясных продуктов, 4 соленых огурца, 2 головки лука, столовая ложка томатной пасты, 3 столовые ложки масла, 100 г сметаны, если есть под рукой — ломтик лимона, несколько маслин или каперсов, но и без них хороша солянка.

Сварить бульон из мяса. Репчатый лук нашинковать, обжарить и тушить с томатной пастой и маслом, подлив немного бульона. Огурцы очистить, разрезать на две части, каждую порезать ломтиками.

Мясные продукты — сваренное в бульоне мясо, колбасу, сосиски, вареную или копченую свинину и т. п. — нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю вместе с жареным луком, добавить огурцы, соль, лавровый лист, залить готовым бульоном и варить 5—10 минут. При подаче к столу положить сметану, можно добавить кусочек лимона, пару маслин, немного рубленой зелени.

Рассольник, солянка — блюда наваристые, сытные, плотные, поэтому во второе к ним лучше приготовить что-нибудь полегче, из овощей, например, ОВОЩНЫЕ ГОЛУБЦЫ. Для них потребуются: капуста с килограмм, 3—4 моркови, 2—3 головки лука, петрушка и сельдерей, 2 помидора или 2 ложки томатной пасты, стакан сметаны, немного масла.

Кочан очистить, вырезать кочерыжку, опустить в подсоленный кипяток и варить 10—20 минут. Выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на листья, разложить их на столе, стебли срезать ножом. На каждый лист положить овощной фарш, завернуть, придав листу продолговатую форму, обжарить в масле, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану и томат-пасту, накрыть крышкой и поставить в духовку на 30—40 минут.

Фарш готовят так: овощи нарезать соломкой, обжарить на масле до готовности, добавить резаную зелень, томат-пасту, соль, перец.

СЛАДКОЕЖКАМ

Любители сладкого часто спрашивают в своих письмах, чем можно прослоить готовые вафельные листы, которые продают как полуфабрикаты?

Рекомендую рецепт изготовления вафельного торта из таких листов.

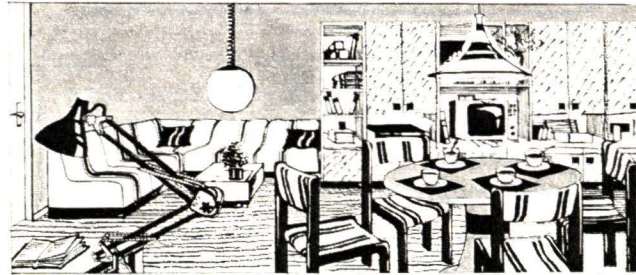
ТОРТ С КРЕМОМ. Взбить яйцо, добавить стакан сахара, растереть, залить половиной стакана холодного молока, размешать, поставить на маленький огонь. Взбивая массу венчиком или вилкой, довести до кипения. Охладить. Добавить 300 г мягкого масла или маргарина, снова взбить. Всыпать 2 столовые ложки какао, пакетик ванильного сахара, взбить, поставить на 20—30 минут в холодильник. 6—7 вафель слоями промазать кремом, поставить на сутки пропитаться.

Приятного аппетита!

ВАША
МАРИЯ ИВАНОВНА.

Рис. Е. НОВИКОВОЙ

Продолжаем разговор об экономии электроэнергии в быту, начатый в прошлом выпуске «Хозяюшки».



СЕМЕЙНАЯ ЭКОНОМИКА СВЕТЛО, УЮТНО, ВЫГОДНО...

Октябрьские сумерки спускаются рано, светлеет утром поздно. И люстры в вашем доме, несомненно, горят всеми рожками. А свету все равно мало...

Казалось бы, мелочь — лишняя лампочка. А в целом посмотрите: только на освещение в наших квартирах расходуется ежегодно 30 миллиардов киловатт-часов электроэнергии, добрая треть бытового потребления ее!

Где же резервы экономии? А вот они: в удачном размещении бра и торшеров, настольных ламп и люстр в вашем жилище. Это поможет

сократить расход электроэнергии в быту на 200—400 миллионов киловатт-часов в год. И еще проще: регулярно протирать электролампочки в квартире: загрязненность ламп или плафонов снижает освещенность (и увеличивает расход энергии) на 10—15 процентов!

Учеными установлено, что для современных квартир

наиболее рационален зональный метод освещения. Выделены зоны: для занятий, отдыха и чтения; обеденная; рабочее место на кухне — и другие в зависимости от вашей квартиры, обстановки ее и т. п. Если использовать при освещении этих зон лампы направленного света (торшеры, бра, настольные лампы), предназначенные для ме-

стного освещения, то в квартире станет уютнее, освещенность каждой зоны лучше. В этом случае лампочки вам потребуются в 1,5—2 раза меньшей мощности, чем в подвесных светильниках, их можно будет включать не все одновременно. В результате расход энергии на комнату в среднем 18—20 квадратных метров уменьшится до 200 киловатт-часов в год.

Еще экономичнее ввести в домашний обиход люминесцентные лампы — они имеют в 4—6 раз более высокую световую отдачу и в 3—4 раза меньше потребляют энергии при том, что служат в 5—10 раз дольше. Если в трехкомнатной квартире площадью 45—50 квадратных метров заменить в светильниках обычные лампочки на люминесцентные, экономия энергии составит 1500 киловатт-часов в год. А это, помимо всего прочего, плюс 60 рублей к семейному бюджету!

(Эти советы, как и в предыдущем выпуске, нам дают авторы книги «Уроки экономии в быту», М., «Экономика», 1985 г.)

КАК СОХРАНИТЬ МЯСО?

«...Держим кабанчика, кроликов, птицу, так что за мясом в город не ездим. Но вот вопрос — как сберечь мясо впрок? Очень хочется научиться закатывать дома мясные консервы...»

Н. и В. КОВАЛЕНКО,
Херсонская область».

Скажем сразу: консервировать мясо в домашних условиях нельзя ни в коем случае! И вот почему.

Для стерилизации мясных продуктов — такой, которая бы гарантировала гибель микробов, бактерий и полную безопасность употребления консервов в пищу, — необходима высокая температура, выше той, что можно добиться в домашних условиях.

Невозможно добиться дома и полной герметизации банок, следовательно, мясные домашние консервы не могут быть стойкими в процессе хранения.

Напомним, что есть немало других способов хранения мяса в домашних условиях: копчение, соление. К ним и рекомендуется прибегнуть, чтобы заготовить мясо впрок.

Г. ЧУБАРОВА,
сотрудник отдела
производства консервов
ВНИИМП.



КУПАЕМ МИШЕК

«...Сын таскает своих «мишек» и «чебурашек» по всему дому и на улицу, а младшая дочка все тянет в рот... Как почистить игрушки, особенно пушистые?»

В. АЛАДИНА,
г. Петрозаводск».

Мягкие пушистые игрушки можно помыть в пене из любого туалетного мыла, только постарайтесь не слишком мочить корпус. Затем протрите игрушку тряпкой, смоченной в чистой теплой воде, пока не снимется вся пена. Когда игрушка высохнет, расчешите ее. Синтетический порошок применять не нужно.

Игрушки из плюша можно

почистить смесью равных частей бензина и крахмала. Их смазывают смесью, сушат, а затем чистят щеткой, хорошо проветривают.

Целлулоидные, резиновые, пенопластовые игрушки моют тряпкой, смоченной в теплой воде с туалетным мылом, затем протирают тряпкой, смоченной в холодной воде



и хорошо отжатой. Следите только, чтобы вода не набралась внутрь игрушек.

И. ВОЛКОВА

ВРОДЕ БЫ МЕЛОЧЬ...

«Не успею постелить на кухонный стол свежую клеенку — она уже в трещинах, рисунок размыт. Вроде бы мелочь, а вид у кухни сразу становится какой-то неоп-

рятный. Может быть, неправильно ухаживаю за ней?»

А. ВАСИЛЬЕВА,
Рязанская область».



Клеенка «не любит» сильной влаги, не выносит никаких химических моющих препаратов, трескается от холодной воды, становится клейкой от горячей...

Протирать ее нужно влажной, хорошо отжатой тряпкой, а затем чистой мягкой тряпкой вытереть досуха.

Хорошо промывается клеенка теплой водой, в которой варился картофель, после этого ее надо протереть тряпкой, смоченной чистой водой, и вытереть насухо.

Чтобы удалить с клеенки чернильное пятно, смочите его водой и потрите спичечной головкой, если пятно не исчезнет — повторите эту несложную операцию.

В. МАКРОВА

Рис. Н. ИЛЬИНОЙ.

Недомогание это длительное, трудно поддающееся лечению. Однако и при нем точечный массаж поможет снять боли, восстановить деятельность мышц шеи и верхнегрудного отдела позвоночника. Надо только помнить, что шейная часть позвоночника очень хрупка, позвонки легко травмируются, слишком резкое надавливание может принести вред.

Массаж делают в положении сидя или лежа, мышцы расслаблены. Чтобы расслабление было более полным, сделайте поверхностное и глубокое поглаживание по ходу кровеносных сосудов, то есть сверху вниз по направлению к подчелюстным и подмышечным областям. Во время процедуры не рекомендуется разговаривать, задерживать дыхание. Обратите внимание на рисунок 2: на зоны 14, 15 воздействовать надо нежно, не причиняя боли, попеременно с обеих сторон шеи, но не одновременно — может нарушиться ритм сердца, закружиться голова.

Рефлексогенные зоны шеи расположены на ее задней поверхности на расстоянии двух поперечных пальцев с обеих сторон позвоночника (рис. 1, зоны 1, 2, 3, 4, 5, 6) и на передне-боковой поверхности (рис. 2, зона 14 — на середине заднего края груднично-ключично-сосцевидной мышцы, зона 15 — во впадине между углом нижней челюсти и сосцевидным отростком под нижним краем мочки уха).

Точечный массаж рефлексогенных зон задней поверхности шеи не только снимает боль при шейно-грудном радикулите, но и снимает нервное напряжение, успокаивает головную боль, часто сопровождающую радикулит, понижает кровяное давление, расслабляет спазм шейных мышц после длительной работы с опущенной головой.

Воздействие на зоны передне-боковой поверхности шеи снимает мышечную напряженность при шейно-грудном радикулите, прекращает тошноту, нормализует повышенное слюноотделение, снимает спазм голосовых связок, шум в ушах.

Шейно-грудной радикулит нередко сопровождается опоясывающими болями грудной клетки и онемением кончиков пальцев на руках. Снять эти явления поможет точечный массаж рефлексогенных зон, расположенных с обеих сторон позвоночника, межлопаточной области (см. рис. 1). Но перед проведением точечного массажа необходимо снять мышечный спазм.

...Резкая боль, возникнув в шее, отдается в руку, под лопатку. Первая мысль — сердце! Но сердечные лекарства не помогают — так проявляет себя шейно-грудной радикулит.

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР,
кандидат медицинских наук

Для этого тот, кто производит массаж, должен поместить ладонь левой руки между лопатками массируемого, а пальцами правой руки надавливать на тыльную поверхность левой кисти. Надавливание должно быть резким, но не сильным. Тепло рук и короткие толчки быстро снимают напряжение.

В народной медицине при шейно-грудном радикулите широко применяют лекар-

ственные растения для снятия воспалительного процесса в позвоночнике. Хороший лечебный эффект оказывает прием березового сока по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды, сока сельдерея (из корней и листьев) — по полстакана 2 раза в день через час после еды. При сильных болях и длительности недомогания полезно наряду с приемом сока делать компрессы из березовых листьев

на межлопаточную область или шею, а при болях в руке — на всю руку.

Соки можно заменить водным настоем из смеси лекарственных растений: трава грыжника, спорыша и хвоща — по 2 части, листья толокнянки, кукурузные рыльца, почки березы, створки стручков фасоли — по 3 части. Берут 4 столовые ложки этой смеси, заливают литром кипятка, настаивают 12 часов в закрытой эмалированной или стеклянной посуде, затем кипятят на водяной бане 5 минут и настаивают еще 30 минут, процеживают, принимают в теплом виде по полстакана 4 раза в день через час после еды; курс приема — 30 дней.

Когда острый процесс начнет стихать, эффективны припарки из листьев липы (4 столовые ложки обварить кипятком, завернуть в марлю и прикладывать к больным местам), прием водного настоя череды (4 столовые ложки травы поместить в эмалированную посуду, залить 3 стаканами кипятка, кипятить под крышкой на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 30 минут, процедить, принимать по полстакана 3 раза в день через час после еды); курс приема — тоже 30 дней.

В своих письмах многие читатели журнала делятся житейскими наблюдениями и собственным опытом применения различных народных средств от тех или иных недугов. Так, А. И. Хорева из Пензенской области рассказывает, что в их семье для снятия приступов радикулита и воспаления суставов издавна применяют настои листьев и коры ивы. Особенно целебна ива белая, которая растет в долинах рек, около прудов и озер. Кору собирают ранней весной, листья — летом. При болях в шее, суставах рук и онемении пальцев принимают отвар коры и листьев ивы по полстакана 2—3 раза в день до еды. Дополнительно к этому делают компрессы на больные суставы: летом — из зеленых листьев, зимой — из сухих, обваренных кипятком.

Этот способ нами проверен, он эффективен и дает хорошие результаты, особенно при возникновении хронического шейно-грудного радикулита. Дело в том, что в коре и листьях ивы содержатся ценные лекарственные вещества — глюкозид салицина, флавоны и витамин С, которые оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие.

Рефлексогенные зоны задней поверхности шеи и межлопаточной области.

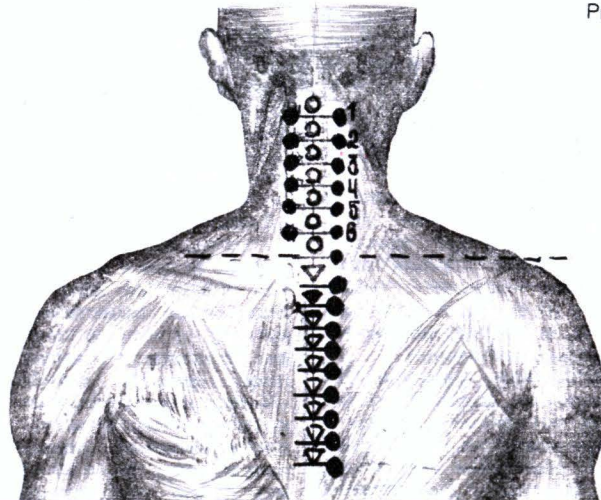


Рис. 1.

Рефлексогенные зоны передне-боковой поверхности шеи.

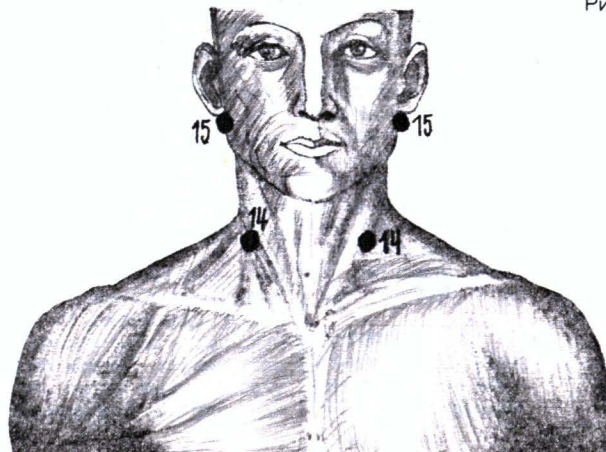


Рис. 2.



«ХИМИЯ» ИЛИ «МАЛЕНЬКАЯ ГОЛОВКА»?

Спору нет, химическая завивка дает возможность придать прическе пышность, сделать разнообразные укладки даже из редких, слабых волос. Но давайте задумаемся: а полезна ли она для таких волос? Стоит ли делать ее часто?

Действительно, многие женщины жалуются: волосы на концах как бы расщепляются, точно кисточка, становятся ломкими, тусклыми, тонкими, как будто им не хватает питания для нормального роста. А причина чаще всего кроется в неправильном уходе за волосами.

Сделали химическую завивку? Когда эффект пройдет, не спешите снова в парикмахерскую, пусть волосы немного отдохнут. Кстати говоря, модная сейчас короткая стрижка дает для этого все возможности. Чисто вымытая и хорошо ополоснутая голова — для этой цели можно употребить настой ромашки, если под рукой нет специальных средств-ополаскивателей — всегда выглядит красиво, естественно.

Еще недавно модные начесы изжили себя, они и некрасивы, и вредны, куда лучше смотрится современная «маленькая головка», то есть короткая стрижка с естественно лежащими волосами. Однако и сейчас приходится видеть женщин с искусственно взбитой прической, к тому же делается начес металлической расческой, а это само по себе противопоказано волосам, особенно слабым. Расщеплению кончиков волос способствуют употребление металлических заколок и шпилек, постоянное пользование бигуди, ношение париков и шиньонов, применение лаков и других фиксаторов для

укладки... Только поймите меня правильно: речь идет не о том, чтобы совсем отказаться от заботы о красоте прически, просто тут, как и во всем, необходимо чувство меры.

Плохо действует на состояние волос и перепад температуры воздуха: не стоит ходить без головного убора под палящим солнцем или в мороз; по той же причине нежелательна сушка вымытой головы горячим феном. Наилучший эффект даст свободная просушка волос на воздухе при комнатной температуре — не пожалейте для этого лишнего полчаса: волосы лягут пышно, красиво.

Старайтесь употреблять в пищу побольше овощей, фруктов, соков, богатых витаминами — ведь состояние волос тесно связано с общим состоянием организма. Особенно полезен для укрепления корней витамин А, который содержится в молоке, мясе, масле, печени, морковном соке.

Кончики волос, даже здоровых, время от времени состригайте.

Если волосы уже «секутся», они нуждаются в лечении: смазывайте концы их любым растительным маслом, кремами, содержащими витамин А, или специальными средствами по уходу за волосами — «Особый», «Резоль» и др.

Очень важно правильно подобрать шампунь. Для сухих и ломких волос подойдет «Арбат»: он содержит касторовое масло, которое питает кожу, придает волосам эластичность и блеск. Хороши также шампуни «Спутник», «Элегия»: в их состав входят биологически активные аминокислоты и витамины.

Эффективен шампунь «Лецитиновый», содержащий богатый витаминами апилак и другие вещества, способствующие обменным процессам, что благотворно действует на волосы, улучшает их структуру. Тот же эффект для ослабленных и сухих волос дают шампуни «Яблоневый цвет», «Зодиак». Пользуясь ими, вы сможете легко расчесать волосы после мытья, что особенно важно, если они окрашены или завиты с применением химического состава.

Для нормальных и жирных волос рекомендую шампунь «Ремол» с ланолином и антисептическим веществом резорцином. Это хорошее профилактическое средство от перхоти, как и шампунь «Себорин».

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



ВЫБИРАЕМ ПОМАДУ

Как красить губы? Женщины считают, что этот вопрос не так уж прост! Ведь у помады два назначения: украсить лицо и скорректировать, подправить форму губ, если в этом есть нужда.

Так, тонкие губы нужно красить чуть ниже линии нижней

губы и чуть выше линии верхней — это зрительно увеличит рот. Полные губы окрашиваются не целиком, чтобы добиться обратного эффекта. Если рот маленький, губы красят от края до края. Хорошо обвести по краям помаду контуром, это придаст линии губ четкость, подчеркнет форму рта.

Пользоваться лучше свежей жирной помадой — она хорошо ложится на губы, сохраняет их мягкость и эластичность, оживляет лицо.

Цвет помады лучше подбирать в зависимости от цвета лица, глаз, волос. Блондинкам идет розовая, брюнеткам — более темного тона. Для вечера подойдет более яркая помада.

ПОМОЖЕТ... ПАР

«Просто беда мне с лицом: сколько ни пудрю, кожа постоянно как бы лоснится, блестит, на носу и подбородке — черные точки... Что делать?»

Марина ЦВЕТКОВА,
г. Жданов».

Явления, о которых пишет наша читательница, характерны для жирной кожи. И пудра тут не поможет. Рекомендую ежедневно перед сном умываться с мылом (лучше «Детским», «Косметическим») и споласкивать лицо прохладной водой с уксусом (чайная ложка на литр воды). Если кожа перестанет лосниться, но черные точки (угри) не исчезнут — протирайте лицо тампоном, смоченным «Миндальным молочком» или кремом «Бархатный», или прокипяченным подсолнечным маслом. Через 20—30 минут после этой процедуры умойтесь с мылом.

Полезны для жирной кожи и паровые ванночки. Они очищают поры, улучшают кровообращение. Сделать их дома несложно. В широкой посуде на медленном огне прокипятите сухую аптечную ромашку или цветки липы (столовая ложка на пол-литра воды). Чисто вымытое лицо наклоните над посудой с горячим отваром, накройтесь полотенцем; если отвар слишком горяч и будет трудно дышать — можно приподнять край полотенца. Паровую ванну принимают 10—15 минут, затем лицо нужно вытереть насухо. Теперь, обернув указательный палец стерильным бинтом, смоченным в 3-



процентном растворе перекиси водорода, аккуратно и осторожно удалите выступившие на поверхность кожи черные угри. Но ни в коем случае не выдавливайте их! Надо просто набраться терпения: после нескольких ванночек все угри выйдут сами. Закончив процедуру, протрите лицо раствором перекиси водорода и умойтесь холодной водой.

Лечение паром эффективно, но, к сожалению, его нельзя применить тем, у кого расширены кровеносные сосуды на лице.

А теперь вернемся к письму. Судя по подписи, автор его — молодая девушка. В таком случае, Марина, ваша беда, как говорится, не беда, это всего лишь временная неприятность: дело в том, что в юности кожа обычно бывает жирной в силу определенных физиологических особенностей организма. С годами это проходит, и вы будете избавлены от огорчений. Если же с возрастом кожа продолжает оставаться жирной, тоже нет поводов печалиться: она меньше подвержена воздействию ветра, солнца, мороза, воды, да и старится позже, так что все-таки, пожалуй, предпочтительнее сухой.

Н. ПАВЛОВА, косметолог.
Рис. Е. НОВИКОВОЙ