

ЧИТАЙТЕ
В «ХОЗЯЮШКЕ»

● ДЖИНСЫ-
«ВАРЕНКИ»
ДЕЛАЕМ САМИ

● БРЮКИ
ХОРОШО,
А ЮБКА
ЛУЧШЕ

● ЦАРЬ-
ПЛАТОК

● ВСЕГДА ЛИ
БАБУШКА
ПРАВА?

● ДОГАДЛИВЫЙ
САДОВОД



швы, бажан,
вышиваан

ПЛАТОК- ДУШЕГРЕЙ

Этот легкий, мягкий, теплый, пушистый оренбургский платок и вправду греет не только плечи, но и душу... Да, вязать его не легко, кропотливая работа под силу только самым терпеливым, опытным рукодельницам, да и им придется сосредоточиться, быть собранными, предельно внимательными, постоянно сверяться со схемами: ма-

лейшая ошибка — и узор собьется! Зато потом, уютно укутавшись в готовый платок, вы поймете, что все труды ваши вознаграждены. Давайте же возьмемся за дело!

Потребуется 140 г шерсти 322 в одну нить или 100 г пуховых нитей. Если решите вязать платок из пуха, советую добавить к нити катушечную (№ 20) в тон пуховой, чтобы лучше держалась форма. Спицы № 1.



Размер платка — 130 × 130 см.

Чтобы легче было разобраться в последовательности работы, разобьем ее на 10 этапов и обозначим на схеме (рис. 1).

Крайние нити в узоре не участвуют: в начале ряда мы снимаем петлю, не провязывая, в конце — провязываем изнаночной. Четные ряды вяжем лицевыми петлями.

1-й ЭТАП. Начинаем вязать от уголка (рис. 2). Набираем на спицы 12 петель и вяжем по схеме до 41-го ряда.

Провязав петли 42-го ряда лицевыми, снимаем 28 петель левой половины угла на булавку.

2-й ЭТАП. 28 петель правой половины угла продолжаем вязать по схеме (рис. 3), пока не вывяжем на всю ширину платка, то есть 130 см. Измерять вязание будем от уголка, по средней линии узора.

3-й ЭТАП. Делаем спуск петель угла по схеме (рис. 4).

4-й ЭТАП. А теперь придется восстанавливать петли угла по схеме (рис. 5). Провязав 1-й ряд, работу поворачиваем и в начале второго ряда подхватываем правой спицей нить от косички связанной половины угла, снимаем крайнюю нить с левой спицы на правую и закрепляем вторую петлю через первую, как делаем это при закрытии полотна (рис. 6).

5-й ЭТАП. Продолжаем работу по всей ширине платка: переводим с булавки на рабочую спицу 28 петель левой половины угла (см. 1-й этап работы). Далее набираем петли по всей ширине платка под каймой и петли правой части каймы. Теперь вяжем левую часть каймы, также по схеме на рис. 3, только «читаем» ее в обратном направлении, чтобы зубцы были слева.

Середину платка вяжем лицевыми по лицу и по изнанке.

Правую часть

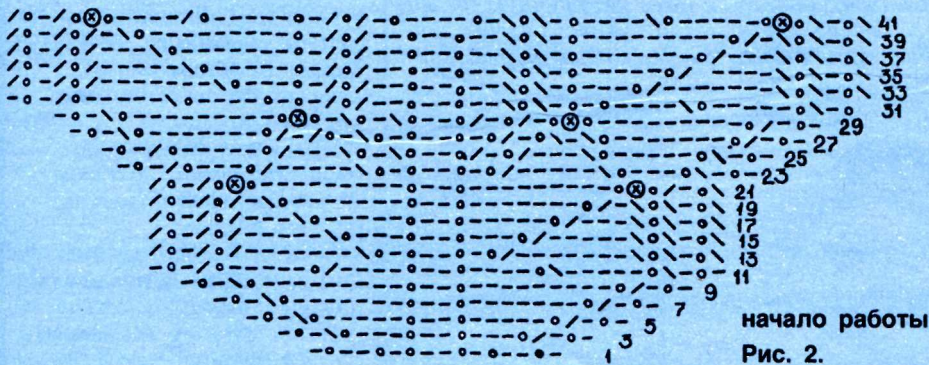
швей, вяжем, вышиваем

Условные обозначения:

- лицевая петля,
- / две петли вместе лицевой спереди,
- \ две петли вместе лицевой сзади,
- o накид,
- ⊗ три вместе лицевой,
- * четыре вместе лицевой,

28 петель снимаем на булавку

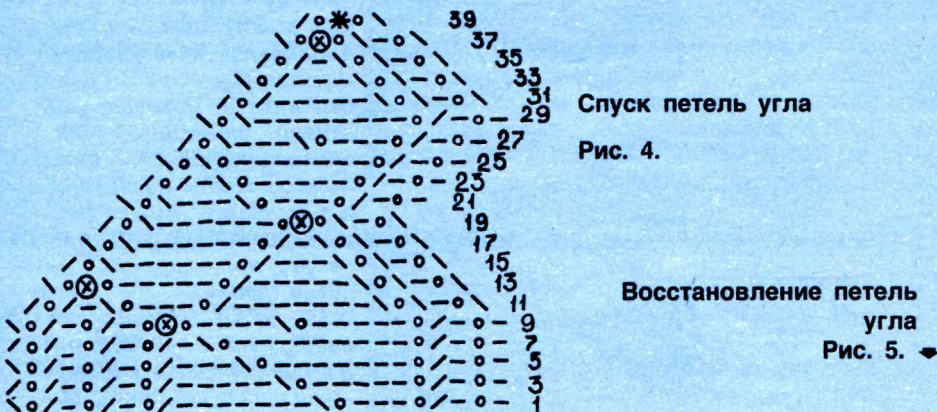
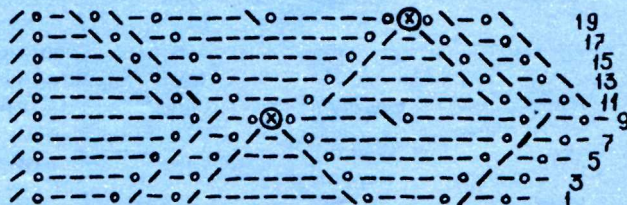
Продолжаем работать на 28 мм петлях



начало работы
Рис. 2.

21-й ряд как 1-й

Узор каймы
Рис. 3. ↓



Спуск петель угла
Рис. 4.

Восстановление петель
угла
Рис. 5. ←

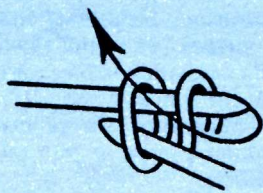
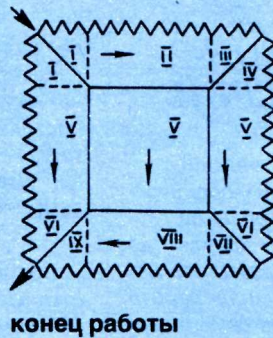


Рис. 6

начало работы Рис. 1.



каймы вяжем по схеме на рис. 3, теперь уже в прямом прочтении.

6-й ЭТАП. Петли середины платка снимаем на булавку. Вяжем уголки по схеме (рис. 4). Только кайму левой части вяжем, читая схему от конца к началу.

7-й ЭТАП. Восстанавливаем петли угла справа по схеме (рис. 5).

8-й ЭТАП. Вяжем нижнюю часть каймы по схеме (рис. 3). При этом соединяем петли каймы и средней части платка таким образом: в начале каждого четного ряда снимаем крайнюю петлю каймы и закрепляем ее вместе с одной петлей от середины платка.

9-й ЭТАП. Спускаем петлю угла по схеме (рис. 4), одновременно крепим крайнюю петлю вывязываемого полотна к краю уже связанного угла. Делаем это таким образом: правой спицей подхватываем нить от косички связанной половины угла и, сняв крайнюю петлю вывязываемого угла, закрепляем (рис. 6).

10-й ЭТАП. Стирка готового платка. Тоже дело ответственное! Лучше всего стирать его в мягкой воде — дождевой, нагретой до 30—35°, светлым шампунем (только ни в коем случае не желтым!) или белым мылом. Мыло натираем на терке, растворяем в воде, опускаем платок в этот раствор. Не выкручиваем, не выжимаем! Воду меняем 2—3 раза. Полощем в более прохладной воде (20°).

Сушим платок на деревянной раме по его размеру. Через каждый зубчик пропускаем леску и закрепляем ее на раме, чтобы зубчики не «сели», не деформировались. Можно обойтись и без рамы: расстелить на полу клеенку, положить на нее светлую гладкую ткань, сверху расстелить платок, зубчики закрепить булавками. Только проверьте предварительно, не ржавеют ли они.

Середина платка может быть и ажурной.

М. МИХАЙЛОВА

швы, выточки,
вытачки

ТАНЦУЕМ ОТ... ЮБКИ

Вы уже обдумали свой гардероб на осень? Если нет, рекомендую, как говорится, танцевать от... юбки. Именно она в этом сезоне будет главной «солисткой» в ансамбле вашей одежды: ведь юбка предоставляет возможность варьировать вещи, меняя стиль, характер, цветовые акценты, назначение того или иного туалета, чем выгодно отличается от обычного платья.

Итак, на одной основе — две модели модных юбок и сотни вариантов их оформления в зависимости от вашего вкуса, фантазии и умения.

него волан, выкроенный по косой (шов притачивания волана можно закрыть декоративным бантом). Верх юбки оформлен притачным жестким поясом. В левом боковом шве — застежка-«молния».

Это основа, а вот некоторые варианты. Убираем подрез, делаем конструкцию совершенно прямого силуэта; прежде чем пришить волан, укорачиваем основу на его длину — шьем укороченную юбку; выкраиваем волан по схеме «солнце» — он ляжет красивыми фалдами, придаст юбке романтический характер.

Расход ткани: 1 м 30 см при ширине полотна 150 см; для нарядного ва-

пояс, застежка — как в первом случае.

Вы хотите изменить характер модели? Пожалуйста! На чертеже пунктиром обозначена линия возможного подреза, к ней пришейте волан края «солнце» (линия пришива — по форме подреза).

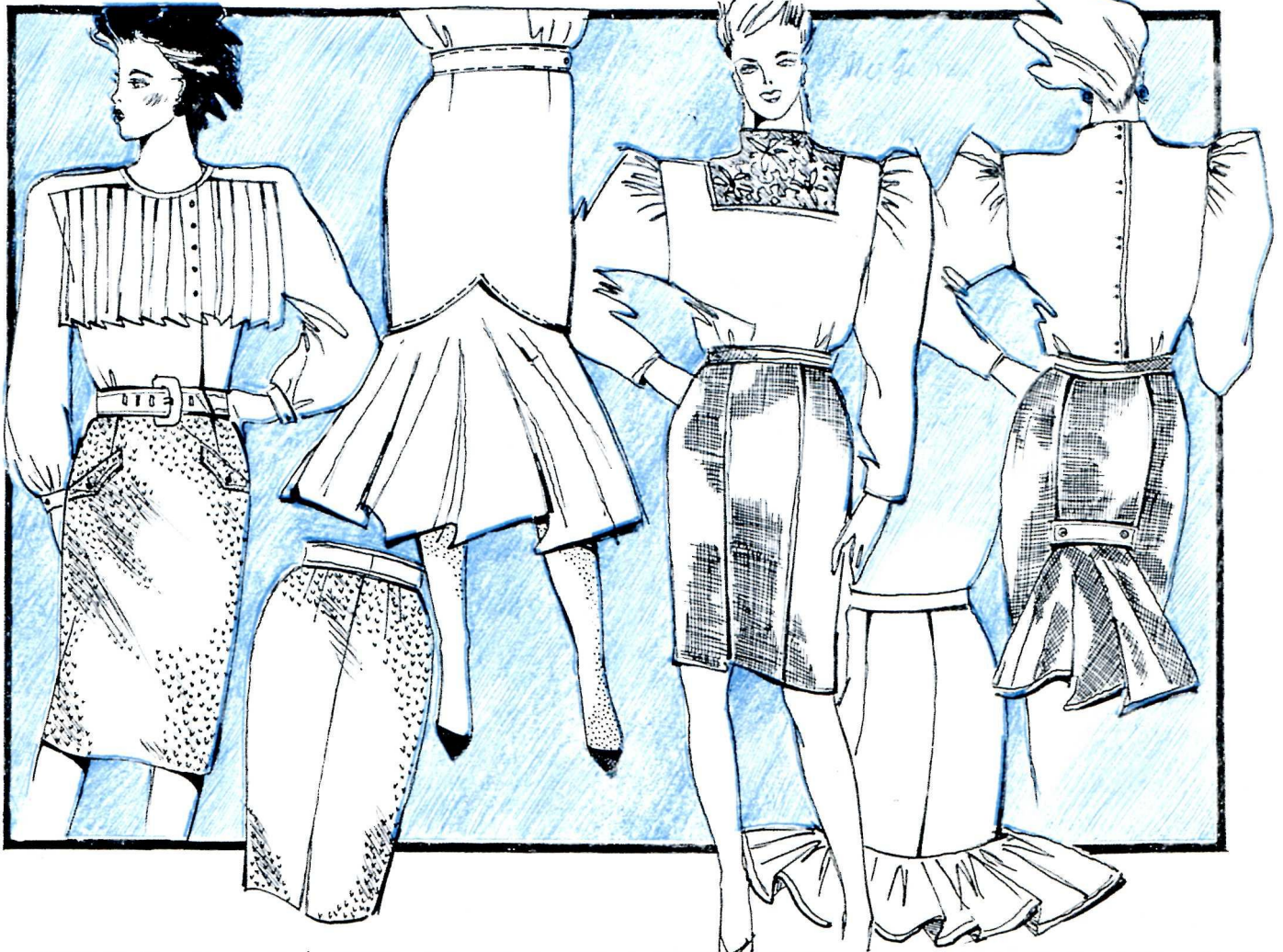
Отлично смотрится такая юбка, сшитая из шерстяной или плотной шелковой ткани (второй вариант на рис. справа; конечно, более нарядный).

Расход ткани при ширине 150 см — 80 см, на

ем полотнища, в левом боковом шве оставляем место для застежки.

* С изнанки под края будущей застежки подкладываем «молнию» замком к заутюженным срезам, приметываем и настрачиваем с помощью специальной лапки. В конце застежки строчка должна проходить перпендикулярно разрезу на расстоянии 0,1—0,5 см от последних звеньев «молнии».

* Обрабатываем верхний срез. Пояс складываем вдвое вдоль, лицевой



МОДЕЛЬ I — для молодежи, размер 44, из шерстяной ткани — однотонной, набивной — или комбинированная.

Силуэт прямой, с рельефами по переднему и заднему полотнищам. На заднем полотнище подрез, от-

рианта (на рис. в центре) — около двух метров.

МОДЕЛЬ II подойдет для женщины любого возраста, которая носит одежду 52-го размера. Силуэт прямой, на переднем и заднем полотнищах вместо рельефов вытачки;

второй вариант — около 2 м.

Последовательность работы и в первом, и во втором случаях одинаковая.

* Начинаем, как всегда, с раскроя, обрабатываем вытачки, рельефы.

* Сметываем и стачива-

стороной внутрь, уравниваем срезы, обтачиваем концы. Швы в уголках подрезаем, вывертываем пояс на лицевую сторону. Накладываем его внутренней частью на изнанку юбки, уравниваем срезы, прита-

швы, бязи, вышивая

чиваем. Пояс отвергиваем, шов отгибаем в сторону пояса и заутюживаем. Срез пояса подгибаем внутрь на 0,7 см и настрачиваем на верхний срез юбки, затем приутюживаем.

* Нижний край дважды перегибаем наизнанку и застрачиваем. Все! Как видите, работа не представляет больших сложностей. Однако ведь речь у нас идет об осенней

юбке, довольно плотной, поэтому стоит подумать, не «посадить» ли ее на подкладку. Ткань будет меньше деформироваться, лучше сохранится форма, да и носится юбка на подкладке как-то удобнее, комфортнее, служит дольше. Решено — беремся за подкладку.

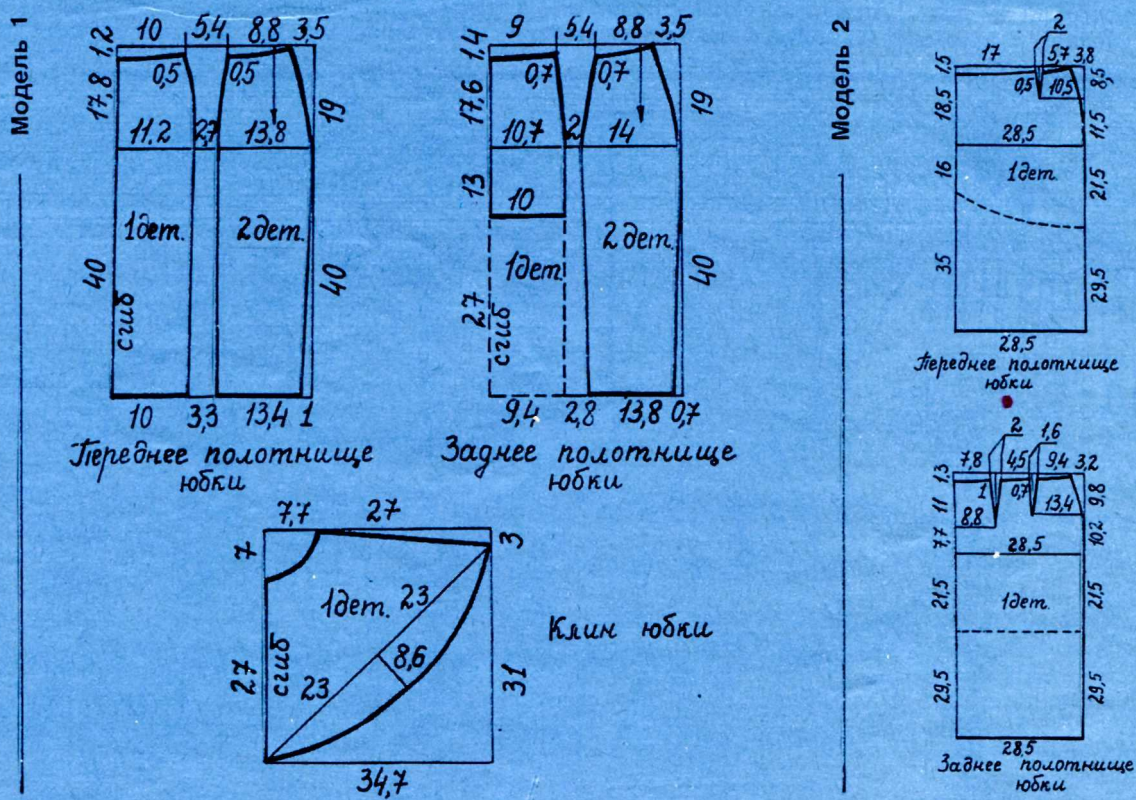
Кроим ее так же, как основные детали юбки, так же обрабатываем вытачки и швы. Тот, в котором рас-

положена застежка, стачиваем до ее высоты, срезы припусков обметываем и застрачиваем. Обрабатываем низ, вкладываем подкладку в юбку, совмещаем вытачки, уравниваем швы, стачиваем верхние срезы юбки и подкладки (можно сделать это одновременно с притачиванием пояса). Нижние срезы соединять не надо; длина подкладки должна быть на 1—1,5 см короче основной ткани.

Остается обратить ваше внимание еще на один момент. Для удобства можно сделать на заднем полотнище юбки вертикальный

разрез или шлицу, можно оставить один или оба боковых шва не застроченными донизу (высота разреза — по вашему желанию). Выбор и обработка этих деталей — дело вкуса, так же, как и отделка прямой юбки. На рисунке ее украшают накладные клапаны, но вы легко можете заменить их накладными карманами на фигурных кнопках, пряжках или внутренними кармашками, застегивающимися на «молнии».

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Рисунки и чертежи автора.



«ВАРЕНКА»? НЕ ПРОБЛЕМА!

Какие бы ткани сейчас ни рекомендовали модельеры для юбок и курток, брюк и блузонов, самой модной пока остается «варенка», джинсовый материал с размытыми пятнами более светлого оттенка. Где же берут эту загадочную ткань, ведь у нас ее не производят? Оказывается, «варенку» можно сделать в домашних условиях. Для этого существует

немало рецептов, я же использую один, как мне кажется, наиболее простой: при таком способе и кипятить ткань не требуется!

Готовлю очень сильно концентрированный, темно-фиолетовый (почти до черноты) раствор из 100 г марганцовокислого калия (обычной марганцовки), смешиваю со 150 г уксусной эссенции. Сразу же жесткой кисточкой, обмакивая ее в эту смесь, наносю рисунок на джинсовую ткань (сейчас в моде темные, часто расположенные пятна). Осталось

проявить и закрепить рисунок на ткани. Для этого берем также очень сильно концентрированный раствор гидроперита, причем тут же приготовленный, использовать его нужно, когда он еще шипит: окунаем в него губку и смачиваем рисунок. «Варенка» готова! Любая вещь из нее будет смотреться эффектно и современно.

Стираем, как обычную джинсовку.

Внимание! Прежде чем красить ткань, советуем проверить действие раствора на лоскутке, что-



бы определить стойкость ткани и необходимые для вас цветовые пропорции. Ведь «джинса» бывает разная.

С. РУБЛЕВ



Красота и здоровье

По многочисленным просьбам читателей редакция начинает сегодня цикл бесед «Массаж для всех». Здесь будут печататься материалы, которые помогут пройти своеобразную заочную школу массажа: изучить приемы и методы его, отработать их применение, определить «сферы приложения» в случаях различных нарушений деятельности организма, а также с профилактической целью.

Ведет беседы В. И. ИВАНОВ, доктор медицинских наук, заслуженный врач РСФСР.

МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

С незапамятных времен на Руси лечили простуды, прострелы и множество других хворей в жаркой бане, докрасна растирая жесткой мочалкой и охлестывая себя березовым веником. Чем не массаж? В середине нашего века массаж потеснили было таблетки и микстуры, но очень скоро стало ясно, что действие лекарств неоднозначно и что лучше, если возможно, обходиться без них. Поэтому сегодня интерес к массажу поистине огромен, популярность его велика, он не только восстановил свое былое значение, но и оформился в самостоятельную науку.

В чем секрет чудодейственной силы массажа? В том, что он активизирует защитные силы организма, благоприятно действует на нервную систему, повышает настроение, работоспособность, снимает физическое и умственное утомление, нормализует сон, помогает сохранить эластичность кожи, красивую осанку, упругость и силу мышц... Да разве перечислишь все, что может массаж!

Однако и пользоваться этим «инструментом здоровья» нужно умеючи, зная основные приемы и их назначение. К примеру, запомним, что поглаживание и разминание действуют успокаивающе, а поколачивание и похлопывание — возбуждающе. И еще: короткий, энергичный массаж возбуждает, медленный, длительный — успокаивает.

Одно замечание: все, что мы с вами будем говорить о массаже, в полной мере относится и к самомассажу.

Каковы основные приемы массажа? Сегодня мы и займемся их изучением.

I. ПОГЛАЖИВАНИЕ. Им начинают каждый массаж, им же заканчивают. Это самый древний и весьма эффективный способ воздействия, нередко достаточно одного, но своевременного сеанса поглаживаний, чтобы успокоить боль при радикулите, мигрени, снять нервное напряжение, улучшить сон, высушить слезы обиды.

Поглаживание бывает **ПОВЕРХНОСТНЫМ** и **ГЛУБОКИМ**. Первое выполняется теплой ладонью или подушечками пальцев, одной или обеими руками. При этом ладони или пальцы полностью прижимают к коже, легко надавливают на нее. Мягкие движения рук подготавливают к процедуре, помогают расслабиться, снимают волнение. Только после этого можно перейти к глубокому поглаживанию, уже более энергичному. Ладони плотно охватывают поверхность кожи массируемого участка с двух сторон и скользят по ней в направлении к центру этого участка. Прием стимулирует деятельность лимфогематогенной системы, согревает кожу, улучшает ее питание, разглаживает морщины, снимает отеки, успокаивает нервное возбуждение.

II. Теперь можно переходить к **РАСТИРАНИЮ**. При нем рука не скользит по коже, а смещает лежащие под ней ткани в разных направлениях. Чаще всего растирают суставы,

сухожилия, пятки, подошвы и другие участки кожи, которые слабо снабжаются кровью. Прием выполняется медленно, лучше всего подушечками пальцев, опорной частью кисти или ребром ладони (в зависимости от того, что удобнее для массируемого участка кожи).

Растирая спину, захватите большим, указательным и средним пальцами



обеих рук по складке кожи и медленно перемещайте их от поясницы к шее, как бы перекатывая между пальцами. Растирание чередуйте с поглаживанием.

III. РАЗМИНАНИЕ оказывает более глубокое действие на мышцы и ткани, его называют «пассивной гимнастикой» для мышц, связок и сосудов. Проводят разминание массируемого участка продольно или поперечно, по полукругу или спирали, одной или обеими руками, при этом участок кожи с мышцами под ним захватывают пальцами и оттягивают вверх, растягивая и слегка сдавливая. Все это делают мягко, не причиняя боли.

Особое внимание обратите на разминание мышц спины, от состояния которых во многом зависит наше настроение и работоспособность. Пускайте в ход ладони, подушечки всех пальцев, тыльную сторону кисти, сжатой в кулак, лишь бы размять не только поверхностные, но и глубокие мышцы спины.

IV. ВИБРАЦИЯ. Объект ее воздействия — глубокие ткани, цель — вызвать «сотрясение» внутренних органов, кровеносных сосудов и нервных сплетений.

Вибрация может быть **НЕПРЕРЫВИСТОЙ**: сериями непрерывных колебаний по 10—15 секунд каждая. Колебания выполняют ладонью или подушечками пальцев, в одной точке или на участке кожи, по которому рука постепенно перемещается. **ПРЕРЫВИСТОЮ** вибрацию выполняют как одиночные ритмичные удары, после каждого удара отрывая руку от массируемого участка.

Все эти массажные приемы — мы насчитали их четыре — должны выполняться именно в той последовательности, в которой они описаны. Каждый из приемов подготавливает организм к проведению следующего, делает его особенно восприимчивым к воздействию массажем.

А теперь получите, пожалуйста, домашнее задание!

1. Отработайте технику выполнения основных приемов массажа.
2. Приемами поглаживания и разминания (2—3 раза в день по 5—10 минут) добейтесь расслабления мышц шеи и верхней части спины. Это поможет снять боли при остеохондрозе, мигрени.
3. Отработайте самомассаж поясничной области, используя все описанные приемы (соблюдайте последовательность приемов, время на каждый — 3—5 минут); это предупредит появление «прострелов», снимет усталость поясницы, поможет при радикулите.
4. Потренируйтесь в выполнении приема вибрации ладонью и отдельно — подушечкой указательного пальца. Его необходимо отработать для последующих занятий.

«ОПАСНЫЕ» ДНИ



ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР О ПЛАНИРОВАНИИ СЕМЬИ.

Вы знаете, конечно, что интимные отношения не всегда приводят к беременности (мы не имеем в виду сейчас проблемы бесплодия, различных заболеваний, речь идет о здоровой женщине), даже если не заботиться

о ее предупреждении. Почему? Дело в том, что зачатие может произойти только в двух случаях: когда созрела для оплодотворения женская яйцеклетка (это явление называется овуляцией) и когда она именно в этот период «встретилась» со сперматозоидом.

Ученые установили достаточно постоянную зависимость между временем овуляции и циклом месячных: обычно она происходит за 11–18 дней до начала следующей менструации в зависимости от продолжительности цикла (если цикл короче — то за 18 дней, если продолжительнее — за 11). Теперь требуется составить для себя календарь, внимательно пронаблюдав (и записав) продолжительность нескольких своих менструальных циклов, от 6 до 8. Выделить из них самый короткий и самый продолжительный. К примеру, ваш

короткий цикл длится 26 дней, а продолжительный — 31. Проводим расчет: $26 - 18 = 8$ дней, $31 - 11 = 20$ дней. Следовательно, овуляция может произойти с восьмого по двадцатый день. Если вы хотите избежать беременности, будьте в эти «опасные» дни особенно осторожны.

Однако необходимо предупредить, что календарный метод не дает стопроцентных гарантий надежности, кому-то он подойдет, а кому-то нет — ведь организм каждой женщины индивидуален! Но в сочетании с контрацептивными средствами, которые порекомендует врач-специалист, он даст хороший эффект.

С. МАРКОВИЧ,
акушер-гинеколог.

По вашим многочисленным просьбам, дорогие читательницы «Крестьянки», в будущем году мы продолжим разговор о рациональном планировании семьи, о способах предупреждения нежелательной беременности.



ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

Беседа третья

В прошлом номере мы рассказали о том, какие упражнения доктор А. Палько включил в первый комплекс гимнастики для желающих прибавить в росте. Если вы немного освоили восемь упражнений, из которых шла речь, начинайте разучивать вторую часть комплекса.

9. Сели на пол, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене, стопа оттянута назад. Наклоняемся вперед, касаясь руками пола.

10. Легли на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Поочередно поднимаем ноги под прямым углом к туловищу.

11. Перевернулись на живот, ноги прямые, руки вдоль туловища. Приподнимаем от пола голову, плечи и ноги, не сгибая их, обхватываем ноги руками и тянемся вверх.

12. Встали на колени, оперлись на руки, расставленные на ширину плеч. Наклонились вперед, одновременно, садясь на пятки, руки вытянули, коснулись пола, голову опустили.

13. Сели на пол, ноги сложили «по-турецки», руки перед грудью сомкнуты в «замок». Поднимаем их вверх и насколько возможно тянемся вверх.

14. Сидя на полу, ноги вытянем вперед. Наклоняемся вперед, стараясь достать руками кончики пальцев на ногах, а головой — колени.

15. Легли на спину, руки на поясище. Поднимаем ноги вверх, стараясь как бы дотянуться ими до пола за головой.

Все упражнения нужно повторять по 15–20 раз.

Внимание: в следующих номерах вы познакомитесь с теми, кому удалось «подрасти», следуя советам А. С. Палько.

ШКОЛА ДЛЯ МАМ

Один из самых частых вопросов в письмах молодых мам: «Надо ли сажать малыша в подушки, чтобы учился сидеть? Бабушки советуют...» Тут бабушки правы. Поясню, почему.

У ребенка до года, а особенно до шести месяцев, мышцы спины еще очень слабые, они не в состоянии удерживать позвоночник, да и в самом позвоночнике преобладает еще податливая, мягкая хрящевая ткань. Попробуйте взять «грудничка» на руки, не придерживая за спинку: он сразу сгорбится, ссутулится. То же самое происходит, когда вы сажаете его в подушки, только незаметно для вас. Посидит так малыш раз, другой, третий — может начаться искривление позвоночника...

Еще одно: мышцы ребенка нужно тренировать, а пассивная поза в подушках, напротив, расслабляет. Очень рекомендую уже



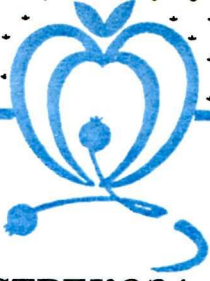
ПОДУШКИ? НИ К ЧЕМУ!

с полутора месяцев заниматься с ребенком активной гимнастикой, делать ему массаж. Хотя бы самое простое: распеленав малыша, несколько раз погладите его ручки от кисти к плечу, ножки — от стопы к паху; положите на живот и гладьте тыльной стороной кистей от ягодиц к затылку и ладонями обратно, от затылка к ягодицам; поверните на спину и помассируйте легко ладонью животик вокруг пупка по направлению часовой стрелки. Более сложные «грудничковые комплексы» вам предложит участковый врач ребенка, знающий особенности его развития.

В 3–4 месяца можно предвять массаж несложной гимнастикой: взяв малыша за кисти рук, разводите ручки в стороны и снова сводите, перекрещивая на груди, так, чтобы сверху оказывалась то правая, то левая. А после массажа ног, спины и живота, положив ребенка на спину, сгибайте его ручки в локтях, прижимая их к груди разом или попеременно.

Папы любят развлекаться с ребенком энергичнее: высоко подбрасывать и ловить. Малыш смеется еще веселее, он ведь не знает, что может случиться, если папа чуть-чуть не рассчитает своих движений... Но мы-то знаем, что любая неосторожность — и может произойти тяжелая, возможно, необратимая травма. Так что будем осторожнее!

Е. БАЙБАРИНА,
кандидат
медицинских наук.



СТРЕКОЗА И СЕЛЬДЕРЕЙ — ПРОТИВ ХИМИИ

На дворе сентябрь, урожай в основном собран, грядки опустели, и, казалось бы, можно до весны оставить заботы о саде и огороде. Но вот в редакционной почте вновь попадают письма: «Так хорошо обработали сад, столько яблок собрали, а есть их нельзя — пахнут химией...» «Мой внук поел малины со своего куста и отравился, долго болел...» За каждым таким письмом специалист без труда угадывает «диагноз»: для защиты сада применялись химикаты, да еще не в те сроки, что можно, да щедро, не скупясь, чтоб урожай был побольше.

Но как определить сроки, оптимальные для применения препарата? И где такие химические средства, которые абсолютно безопасны для детей и взрослых, для полезных насекомых и птиц, для почвы и окружающей среды? Нет таких! Зато есть другой путь защиты сада и огорода, путь, проверенный вековой практикой, проложенный народной мудростью: своевременность всех работ на участке плюс помощь испытанных, естественных средств, таких, как табак, чеснок и т. п. Об этом мы и хотим поговорить.

Посмотрите, пожалуйста, повнимательнее на ваши яблони, уже освобожденные от плодов. Не осталось ли в кроне сухих, усохших яблок? Немедленно удалите их — это настоящие рассадники плодовой гнили. Длинной палкой или шестом можно снять с дерева зимующие на паутинках гнезда боярышницы. Сложнее снять гнезда другого вредителя — златогузки, они прикреплены к веткам «намертво» — понадобится сучкорез или секатор. И ве-

точки с яйцекладками кольчатого шелкопряда нужно срезать — в одном таком колечке «зреют» до трехсот яиц вредителя.

Какие только враги урожая не зимуют в почве! И крыжовниковая огневка, и галлица, и пилильщик... А чуть весной начнут оживать почки — они тут как тут! Но и мы с вами не просты: только сойдет снег, быстро застелем почву под кустами пленкой, толем, плотной бумагой, торфом. Отцветут кусты — снимем защитный покров.



Второе место зимовки садовых вредителей — кучи опавших листьев. Их нужно убрать, а те, что останутся, ранней весной уничтожить вместе с «постояльцами».

Слишком просто, скажете вы? Но народные средства всегда отличались простотой и доступностью, а эффективность их от этого не страдала. Обрезка сухих веток, рыхление почвы, «ловчие пояса» на деревьях, простое встряхивание кустов ранним утром, когда еще прохладно (не более 10 градусов тепла) над разостланным брезентом, выщипывание больших почек — все это азбука опытного садовода. К примеру, выщипнув всего одну неестественно вздутую почку на черной смородине, вы уничтожите сразу до 8 тысяч самок почковых клещей!

А теперь взгляните, пожалуйста, под деревья: не осталось ли где падалицы? Ее нужно убирать сразу, как яблоко упало! Гусеница плодожорки, укравшаяся в нем, долго ждать не будет, вечером она переберется на здоровую

ветку. Так что на будущее возьмите за правило: собирать падалицу каждый вечер, закапывать самое меньшее на 50 см.

«Ловчие пояса», которые в течение лета оберегали ваши деревья от алчной плодожорки, сейчас уже можно снять, просмотреть и сжечь, предварительно выбрав из «ловушки» полезных насекомых, особенно божьих коровок.

Этим летом на ваш сад напала тля? Тогда к весне запаситесь в достатке древесной золой. Ею нужно будет опылять смоченные водой ветви, насыпать в скрученные листья ягодников, посыпать почву вокруг деревьев и кустов или закапывать в приствольные круги — тля должна будет уйти с облюбованного участка.

«Не любят» садовые вредители настои табака, чеснока, питьевой соды, луковой шелухи, сельдерея, помидоров, укропа (о том, как готовят некоторые из них, мы уже говорили в № 5 «Крестьянки» за этот год). Попробуйте посадить в приствольных кругах плодовых и ягодных насаждений томаты, лук, чеснок, сельдерей — они не только защитят сад, но привлекут множество полезных насекомых, которые, в свою очередь, станут бороться с вредителями! Так, наша читательница из Горьковской области Т. Зиновьева, собрав помидоры, рубит ботву на кусочки в 5–10 см и разбрасывает под кусты смородины и крыжовника.

И что же? Огневки на ее участке не стало!

Садовод из Подмосковья И. Пирожков сделал опыт: в одной части участка между кустами крыжовника насадил помидоры. Тут ягоды были чистыми без всякой химической обработки, в другой же части сада крыжовник повредили огневка и пилильщик!

До сих пор не изучен учеными интереснейший вопрос: о совместимости растений в саду. Какие из них дружны? Какие равнодушны друг к другу? А какие друг друга не выносят? Известно, к примеру, что малина и яблоня, посаженные так близко, что ветки их касаются, не заболевают гнилью и паршой. А вот растения, боящиеся одинаковых вредителей, рядом сажать не следует: смородину — подалее от крыжовника, малину — от земляники...

Нельзя забывать и о биологических методах защиты сада: с наступлением самой ранней весны не отпугните наших помощников — полезных насекомых: божьих коровок, стрекоз, жужелиц, златоглазок, богомолов, а также муравьев, птиц, лягушек, ежей... Некоторые садоводы пользуются ловушками с ароматным, сладким компотом, которые они устанавливают в кроне деревьев. Но, к сожалению, в эти ловушки попадают и полезные насекомые, поэтому от них лучше отказаться!

И в заключение еще несколько рецептов приготовления настоев и отваров из народных средств для опрыскивания сада — они вам пригодятся только будущей весной, но сырье для них вы сможете заготовить заранее.

ИЗ ОДУВАНЧИКОВ: 300–500 г измельченных листьев и корневищ залить 10 литрами воды, нагретой до 40°, настаивать 2–3 часа, процедить.

Зеленый уголок

ИЗ РОМАШКИ: 150—200 г размолотых цветков настаивать полчаса в ведре горячей воды, процедить.

ИЗ КОНСКОГО ШАВЕЛЯ: 300 г измельченных корней или 400 г листьев и корней настаивать 5 часов в ведре горячей воды, процедить.

ИЗ КАРТОФЕЛЬНОЙ БОТВЫ: 1,5—2 кг зеленой ботвы настаивать 3—4 часа в ведре горячей воды, процедить.

ИЗ БОТВЫ ПОМИДОРОВ: 4 кг свежей или 2 кг высушенной ботвы кипятить в 10 л воды полчаса, настаивать 4 часа, перед употреблением процедить, разбавить в 2—3 раза.

ИЗ ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ: 200 г сухой шелухи от репчатого лука залить 10 литрами воды, нагретой до 40°, настаивать 4—5 суток, процедить.

Как только начнут распускаться почки, обрабатывайте растения этими растворами каждые десять дней, лучше чередовать их. Чем быстрее вы используете приготовленный раствор, тем эффективнее будет его действие. Опрыскивайте сад вече-

ром, чтобы солнце не ослабило эффекта. Правда, такого обильного урожая, как после обработки химическими средствами, может не быть, но зато будут плоды и ягоды с вашего участка действительно полезны!

Впрочем, есть немало народных рецептов и для повышения урожая, но об этом мы поговорим уже в весенних выпусках «Хозяюшки» будущего года. Г. ЛЕНСКАЯ, агроном.

Советы Марии Ивановны С ЛУКОШКОМ ПО ГРИБЫ...

Давно мы с вами не лакомились грибным супом, свежей жаренкой из крепких, душистых молоденьких грибов... Давайте-ка возьмем берестяное лукошко да отправимся в лес по грибы.

А как принесли корзинку домой да вывалили на стол гору аппетитных грибов, уж отдыхать некогда. Грибы — продукт, нележкий.

На первое сварим **ГРИБНОЙ СУП**. Свежие молодые грибы (500 г) очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Потушить на масле вместе с мелко нарезанной зеленью петрушки. Посолить, поперчить. Поджарить на масле половину столовой ложки муки. Отдельно в 3 литрах воды вскипятить коренья петрушки, сельдерея, морковь, отваром развести обжаренную муку, положить грибы, дать еще немного повариться. Перед подачей заправить суп желтком одного яйца — влить его быстро, энергично мешая суп, чтобы желток не сварился.

Вкусна и **ГРИБНАЯ ПОХЛЕБКА**. Для нее отдельно варят грибы и отдельно — перловку крупую. Затем перловку кладут в грибной бульон, добавляют обжаренный отдельно в масле лук, мелко нарезанную морковь, картофель кубиками и варят до готовности. В последние минуты варки кладут нарезанные дольками отваренные грибы.



На 500 г свежих грибов — 100 г перловой крупы, остальные продукты — по вкусу.

Пробовали вы **ГРИБНОЙ РАССОЛЬНИК**? Советую приготовить! Я варю его осенью часто. В кастрюлю кладу ложку растительного масла и мелко нарезанный лук, когда немножко обжарится — очищенные и нарезанные грибы, лучше всего, конечно, белые. Слегка обжарю, заливаю кипящей водой, накрываю крышкой и варю до готовности. Отдельно варю коренья с морковкой, перловку, мелко режу соленый огурец, все это складываю в кастрюлю с грибами. Осталось прокипятить, посыпать рубленой зеленью.

На 500 г грибов — 6—7 столовых ложек перловой крупы, 3 луковицы и столько же соленых огурцов.

На второе ничего нет вкуснее, чем **МЯСО С ГРИБАМИ**. Обжариваем

или тушим мясо крупными кусками и добавляем томатную пасту или порезанные свежие помидоры без кожицы, обжаренный в масле лук, нарезанные грибы и болгарский сладкий перец. Подливаем воды, кладем лавровый лист, соль. Тушим еще минут 10 под крышкой на слабом огне. Как подавать на стол, куски мяса выкладываем на блюдо, поливаем соусом с грибами, посыпаем рубленой зеленью.

На 500 г говядины — 200—300 г грибов (белых, подосиновиков, подберезовиков, одним словом — благородных), полстакана томатной пасты, 2 луковицы, 2 перчика.

Если хотите порадовать домашних необычным блюдом — не пожалейте трудов, приготовьте **ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ**! Свежие грибы отварите до полуготовности, обжарьте на сковороде и пропустите через мясорубку. Отдельно поджарьте мелко порезан-

ный лук до золотистого цвета, положите в грибной фарш, добавьте соли, перца, еще немного обжарьте все вместе. Пока остывает фарш, приготовьте тесто, как обычно для пельменей (на четверть стакана воды или молока — одно яйцо, соль, муки, чтобы тесто было плотным, крутым).

Раскатав тесто, лепите пельмени, как обычно, варите в подсоленной кипящей воде, подайте со сметаной или с грибной подливкой.

Пельмени можно приготовить и с сухими грибами, только надо будет их с вечера замочить в холодной воде.

У вас любят **КОТЛЕТЫ**? Их тоже можно сделать из свежих грибов, без всякого мяса. Варим очищенные свежие грибы в подсоленной воде, смешиваем со сваренным отдельно и промытым рисом, добавляем обжаренный на масле репчатый лук, соль, перец, немного бульона или овощного отвара для сочности, муки для связки. Все пропускаем через мясорубку, делаем котлеты, обваливаем их в сухарях или муке, жарим на масле.

На 500 г свежих грибов — стакан риса, около стакана муки, 4—5 луковиц, соль, перец — по вкусу.

Когда будете готовить обед из грибов, режьте их помельче, в том числе и для супа: во всех блюдах грибы тем вкуснее, чем мельче кусочки!

Приятного аппетита.
Ваша Мария Ивановна.

«ХОЗЯЮШКУ» оформил художник С. БОГАЧЕВ.