

Классика  
против капризов

Цигейка  
на прогулке

Как хорошо быть  
живописцем

Макаронны  
для диеты

Рассада, на старт!

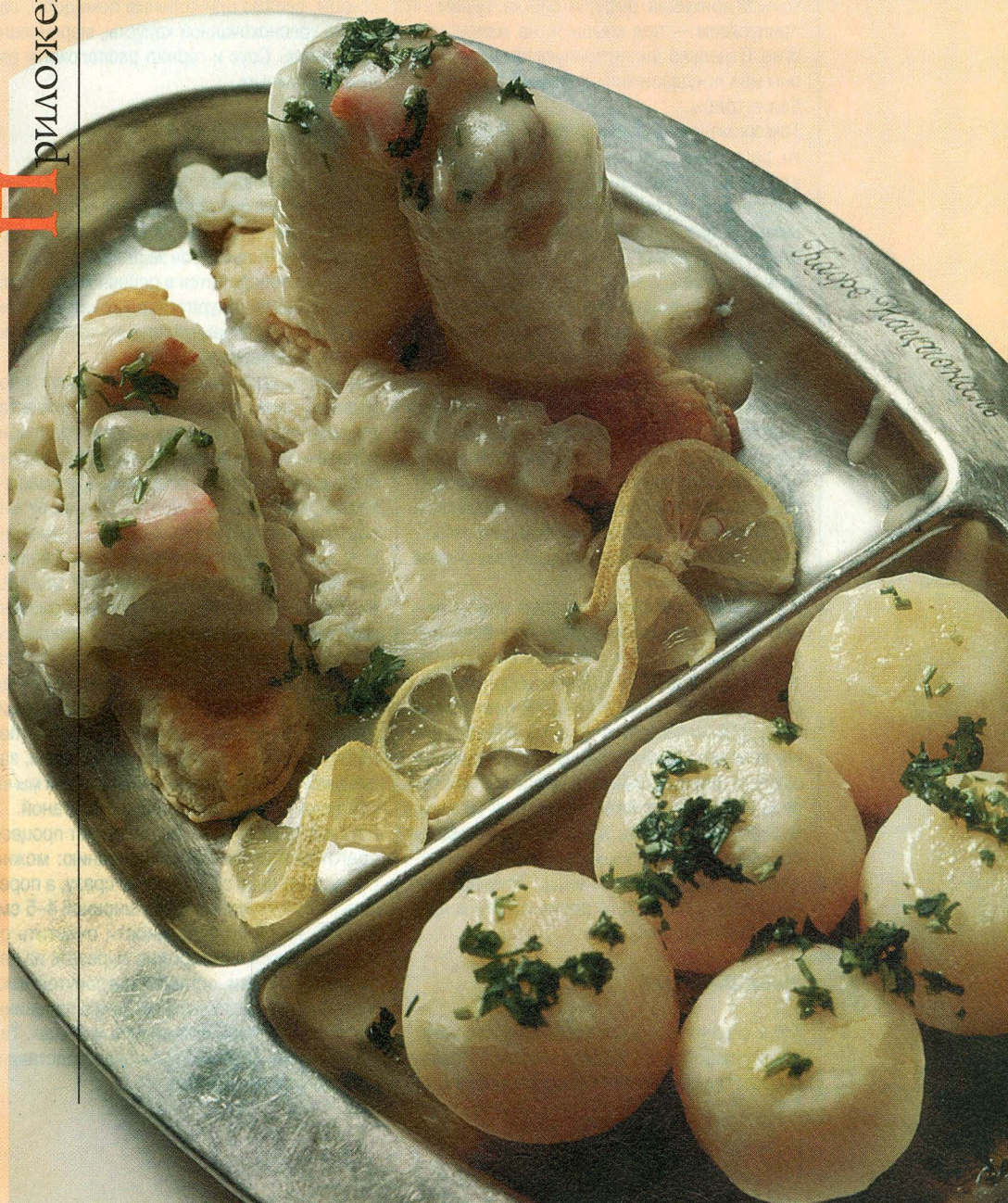
## СЕГОДНЯ – РЫБНЫЙ ДЕНЬ

*Помнится, не так давно во всех столовых Москвы четверг был рыбным днем: готовили только блюда из рыбы. Любишь ее, не любишь, а ешь, раз пришел. И хотя деликатесных сортов рыбы и тогда бывало не слишком много, а меню не отличалось большим разнообразием, но к рыбным дням привыкли и даже полюбили их. Ведь кто не знает, насколько полезна рыба, только вот готовить ее иногда ленимся да специфический запах раздражает.*

Однако вспомним, что именно рыба содержит большое количество белков, необходимых организму, причем усваиваются и перевариваются они куда легче и полнее, чем белки, содержащиеся в мясе. А рыбий жир? Да «на нем» выросло старшее поколение! Это только теперь его научились заменять каплями и таблетками, так же как он, богатыми витаминами А, D, Е и другими. Каких только полезных веществ не найдешь в рыбе: тут и фосфор, необходимый для построения костей и питания нервной ткани; и железо, входящее в состав крови; и йод, марганец, медь, способствующие лучшему обмену веществ; и кальций, магний, микроэлементы... Зато экстрактивных веществ,

виновных в отложении излишнего холестерина в организме, в рыбе значительно меньше, чем в мясе.

Вы убедились в пользе блюд из рыбы? Тогда принимаемся за готовку! Как правило, нам достается в магазине намертво замороженный брикет из рыб и рыбешек. Так что для начала придется его «оттаять», чтобы каждую по отдельности обработать. Заливаем брикет холодной подсоленной питьевой водой (2 литра на килограмм рыбы, чайная ложка соли на литр воды). Только не передержите! Едва можно будет отделить от брикета одну-две рыбины — сразу вынимайте из воды, иначе вкусного блюда не получится. Рыбное филе вообще нельзя помещать для





оттаивания в воду, ему надо дать размягчиться при комнатной температуре. А если посчастливилось купить рыбу не в брикете, а замороженную каждую по отдельности, то ее и вовсе не нужно размораживать, можно так и жарить, варить, тушить...

Что именно приготовим для начала? Давайте-ка нарушим традицию и начнем не с самого простого, а с самого изысканного, праздничного блюда. Агитировать за него нет нужды — вы видите его на нашем снимке. Итак,

### ВОЛОВАНЫ С РЫБОЙ

Филе трески, сайды, судака, а на худой конец и минтая режем на мелкие кусочки, кладем на сковороду, заливаем водой так, чтобы она только прикрыла рыбу, и слегка тушим — припускаем — под крышкой на маленьком огне. Отдельно так же припускаем шампиньоны или предварительно замоченные сухие белые грибы.

Тем временем готовим пресное слоеное тесто, раскатываем пласт — очень тонкий, если у вас есть необходимые формочки (их, кстати говоря, можно сделать из пустых, тщательно вымытых консервных баночек), или потолще, в сантиметр, если таковых не имеется. В первом случае вырезаем достаточно крупные кружки и укладываем их в смазанные маслом формы, насыпав в середину горох или фасоль, чтобы получился стаканчик из теста. Во втором — вырезаем лепешки диаметром 8–9 сантиметров, выкладываем их на противень с небольшими интервалами и смазываем яйцом. Затем другой круглой формочкой меньшего размера делаем сверху лепешки надрез до половины толщины теста и выпекаем 25–30 минут на среднем жару. Затем охлаждаем, срезаем верхушку-крышку, вынимаем из середины мякоть.

В готовые «стаканчики» кладем припущенную рыбу, добавляем грибы, поливаем соусом. Для него сырые яичные желтки растираем со сливочным маслом, прогреваем, разводим бульоном, в котором припускали рыбу, добавляем рюмочку сухого белого вина, немного лимонного сока, соль — все по вкусу, — перемешиваем и процеживаем через сито. Фарш должен получиться сочным, ароматным. Теперь накрываем волованы срезанными ранее крышками из теста и подаем к столу в горячем виде. Освойте этот рецепт — и порадуете своих гостей в наш женский праздник!

### РЫБА ЗАЛИВНАЯ

Тоже вполне праздничное блюдо! Его готовим из любой рыбы с белой мякотью. Разделяем тушки на порционные куски без кост-

тей. Полученные отходы — чешую, голову без жабр, кости и плавники — заливаем холодной водой (2–2,5 литра на килограмм рыбы), варим при слабом кипении 10–15 минут, затем добавляем нарезанные овощи — морковь, лук репчатый, корень и зелень петрушки, кладем пряности (лавровый лист, перец горошком, гвоздику) и варим еще 10–15 минут. Теперь доводим бульон до сильного кипения, бросаем в него подготовленные куски рыбы, вновь кипятим и, убавив огонь, варим рыбу до готовности (еще 15–20 минут). За 5–7 минут до окончания варки солим бульон. Готовую рыбу вынимаем шумовкой, раскладываем на глубоком блюде. На каждый кусок отдельно кладем кружочек моркови, веточку петрушки, ломтик лимона или вареного яйца и заливаем полустывшим желе слоем не менее чем в один-полтора сантиметра.

Желе готовим на основе бульона, в котором варилась рыба. Если он получился очень насыщенным и застынет сам — вы определите это на ощупь: насыщенный бульон как бы липнет к пальцам, немного склеивает их, — то просто добавляем в него столовую ложку уксуса. Если же бульон получился более жидким, придется положить еще желатин, предварительно замоченный в воде (1:2). К заливной рыбе хорошо подать отдельно в качестве соуса хрен или хрен со свеклой. На гарнир подойдет отварная морковь, соленые огурцы, свежие или соленые помидоры, салат из краснокочанной капусты, маринованная свекла. Соус и гарнир расположите рядом с заливным.

### ...И ФАРШИРОВАННАЯ

Для фарширования лучше всего подходит щука. Если уж она попала вам в руки, лучше не экспериментируйте, а вооружитесь терпением и примитивней за дело.

Терпение понадобится в основном для того, чтобы со всей аккуратностью снять с рыбы кожу с тонким слоем мякоти, ее-то потом мы и наполним фаршем.

Первым делом очищаем рыбу от чешуи, промываем, перерубаем позвоночник у хвоста, делаем круговой надрез кожи у головы и, подрезая ножом, снимаем кожу, стараясь не повредить ее. Оставшуюся мякоть снимаем с костей, промываем и пропускаем через мясорубку вместе с репчатым луком, размоченным хлебом и крутым яйцом. Этим фаршем наполняем снятую кожу, отверстие зашиваем. Фаршированную щуку кладем в смазанный маслом сотейник, глубокую сковороду, добавляем соль, перец, лавровый лист, подливаем воды и под крышкой припускаем до готовности. Охлаждаем, нарезаем кружками, а перед подачей подогреваем в бульоне и подаем на блюде с отварным картофелем, залив рыбу соусом из бульона, в котором мы ее припускали, с жареным луком и сметаной.

Есть и второй способ, он облегчает процесс подготовки рыбы к фаршированию: можно снимать кожу не со всей щуки сразу, а порезать рыбу на крупные куски шириной 4–5 см, каждый кусок по отдельности очистить от внутренностей и осторожно вырезать из него мякоть и кости, оставляя нетронутой кожу и слой подкожного мяса не менее половины сантиметра, чтобы получились «кольца». Так же вычистим голову, чтобы она представляла собой пустую полость.

Теперь мякоть пропускаем через мясорубку вместе с луком, размоченным хлебом и крутыми яйцами, добавляем соль, сахар, перец, хорошо перемешиваем и начинаем «кольца» и голову.

Свеклу и морковь шинкуем мелкой соломкой, лук режем на полукольца, перемешиваем, кладем в сотейник слой овощей, на них вплотную друг к другу «кольца» нафаршированной щуки, затем снова слой овощной смеси, солим, перчим. Если часть фарша осталась, намазываем им верхний слой овощей, поливаем взбитым яйцом, ставим на 3–4 минуты в открытую горячую духовку, чтобы на яичном слое образовалась легкая корочка. Теперь можно вызвать сотейник, влить холодной воды — столько, чтобы она закрыла овощи, и варить на плите под крышкой на слабом огне 30–40 минут.

Затем рыбу вынимаем, охлаждаем и укладываем на блюдо кольцо к кольцу, чтобы получилась целая щука. Поливаем оставшимся от варки загустевшим бульоном, смешанным с тертым хреном. На гарнир подаем отварной картофель, овощи, в которых щука варилась. На одну крупную щуку весом в 1,5–2 кг — 3 луковичы, четверть батона белого хлеба, 2 яйца, по 2 чайные ложки сахарного песка и молотого перца, чайная ложка соли для фарша, по одной крупной моркови и свекле.

### РЫБА ПО-МОНАСТЫРСКИ

Ее готовить проще, а вкус не уступит любому фирменному блюду! Очищенную и промытую рыбу нарезаем на куски, обваливаем их в муке, кладем на глубокую сковороду, обложив жареным картофелем, слегка зарумяненным луком, ломтиками сваренного вкрутую яйца, отварными или обжаренными грибами. Посыпаем солью, перцем, заливаем грибным отваром, покрываем сметаной, сверху «укрываем» тертым сыром и запекаем в духовке 30–50 минут.

### СО ВЗВАРОМ

Это блюдо раньше готовили в постные дни. Попробуйте — вкусно! Варим бульон из голов, плавников, костей рыбы. Даем настояться, процеживаем. В процеженном отваре варим куски рыбы вместе с корнем петрушки, луком, перцем, лавровым листом и... огуречным рассолом. Вместо него можно положить в бульон кожуру соленых огурцов. Варим до готовности, снимая пену.

Теперь филе рыбы вынимаем, бульон еще раз



процеживаем. Прогреваем на сковороде 2 ложки муки, разводим рыбным бульоном, добавляем нарезанные кубиками, очищенные от семян и кожицы соленые огурцы. Этим соусом обильно поливаем куски отваренной рыбы.

### ПО-МОСКОВСКИ

Любую рыбу или филе нарезаем кусками, посыпаем солью, перцем, панируем в муке и жарим на растительном масле. Отдельно жарим картофель кружочками. Затем глубокую сковороду смазываем маслом, кладем в середину жареную рыбу, а вокруг — жареный картофель. Сверху выкладываем жареный лук, ломтики сваренных вкрутую яиц, вареные грибы. Все это заливаем сметаной, засыпаем тертым сыром и ставим в духовку, чтобы корочка зарумянилась. О готовности блюда вас предупредит неповторимый аромат...

### ПО-СУРСКИ

Рыбное филе пропускаем через мясорубку вместе с замоченной в молоке булкой (3:1). Отдельно готовим картофельное пюре. Рыбный фарш и пюре перемешиваем, разделяем на битки, обваливаем во взбитом яйце с молоком, а затем — в сухарях и жарим в большом количестве растительного масла. Вместо муки для обваливания рыбы можно употреблять манную крупу, смешанную с небольшим количеством соли и перца.

### С ГРУДИНКОЙ

Можете ли вы представить себе такое сочетание: рыба — с копченой грудинкой? А получается очень вкусно.

Берем самый доступный сорт — минтай или хек. Обрабатываем, нарезаем порционными кусками, посыпаем солью, перцем, измельченной зеленью, луком. Копченую грудинку режем кубиками, обжариваем до тех пор, пока жир не начнет вытапливаться, добавляем нарезанный репчатый лук и слегка пассеруем его. Теперь в другую сковороду, обязательно глубокую, выкладываем часть поджаренной грудинки с луком, поверх располагаем куски рыбы, далее — оставшуюся грудинку с луком и заливаем все молоком, в котором разведена мука. Засыпаем измельченной зеленью, мелко нарезанным луком и тушим 20–30 минут под крышкой в духовке. На гарнир подадим, как всегда к рыбе, незаменимый отварной картофель, другие овощи, рассыпчатый рис или соленые помидоры, огурцы, зеленый салат. На килограмм рыбы — 200 г грудинки (или корейки), 200 г лука, 0,5 литра молока, 2 столовые ложки муки, зелень.

### В ТЕСТЕ

Это одно из самых популярных блюд: рыба получается сочной, ароматной, а тесто вызывает аппетит своей румяной корочкой. И готовить блюдо совсем не так хлопотно, как кажется на первый взгляд. Филе рыбы нарезаем небольшими кусочками в виде брусков длиной 7–10 см, толщиной 1–1,5 см. Посыпаем солью, перцем, добавляем измельченную зелень петрушки, укропа, растительное масло, лимонный сок (можно использовать раствор лимонной кис-

лоты), перемешиваем и ставим так на 20–30 минут промариноваться.

Тем временем просеиваем пшеничную муку, разводим теплым молоком (можно просто водой), размешиваем, чтобы не было комков, добавляем немного растительного масла, соль и даем выстояться 10–15 минут в теплом месте. Затем вбиваем яйца и сразу беремся за жарку: куски рыбы с помощью вилки окунаем в тесто и жарим на сковороде в большом количестве растительного масла или жира на хорошем огне. Обжаренную рыбу в тесте перекладываем на другую сковороду или в неглубокую кастрюлю и ставим на 5 минут в духовку. Подаем с томатным соусом и дольками лимона, на гарнир предложим картофель, жаренный «соломкой».

На 500–600 г рыбы (уже обработанного филе) — стакан молока, 2 стакана муки, 5 яиц, стакан растительного масла (или жира).

### РЫБНАЯ СОЛЯНКА

Для этого блюда особенно хороши зубатка, зубан, луфарь, но можно приготовить ее и из любой другой рыбы, удалив кости и добавив пряностей для вкуса.

Итак, разделяем рыбу на кусочки филе без костей, по 25–30 г в каждом. Укладываем в глубокую сковороду с маслом, добавляем соленые огурцы, очищенные от кожи и семян и нарезанные на дольки, пассерованный репчатый лук и заливаем бульоном. Припускаем под крышкой до полуготовности. Теперь кладем слегка обжаренный — вернее сказать, прогретый на сковороде — томат и доводим до кипения.

На сковороду, смазанную маслом, кладем слой тушеной капусты, на нее — рыбу с гарниром и с соусом, в котором она тушилась, закрываем слоем капусты, аккуратно оглаживаем поверхность ножом, посыпаем сухарями, смешанными с тертым сыром, и запекаем в духовке. Когда станем подавать на стол, украсим солянку ломтиками лимона, маслинами, дольками огурца или маринованного помидора.

На 500–600 г подготовленного филе — 2 средней величины огурца, 3 столовые ложки томат-пасты, столовая ложка сухарей, 0,5 кг тушеной капусты, 2 столовые ложки масла.

### КАМБАЛА ОРЛИ

Родина этого нежного по вкусу, пикантного блюда — Франция. Но никаких экзотических компонентов оно не требует, потому советуем приготовить его и вам: блюдо красивое, оригинальное и очень вкусное.

Отделяем филе камбалы, режем на ломтики и выдерживаем полчаса в маринаде из растительного масла, измельченного лука, нарезанной моркови и долек лимона. Затем сворачиваем куски рыбы рулетиками, обмакиваем каждый во взбитое яйцо, обваливаем в сухарях и жарим в большом количестве жира, пока не образуется румяная корочка. Укладываем венком на круглое блюдо, в центре блюда горкой — зеленый горошек, заливаем томатным соусом.

### НЕЗАМЕНИМАЯ СЕЛЕДКА

Какое застолье обходится без селедки, уложенной ломтик к ломтику на продолговатое

блюдо, посыпанной кольцами репчатого или мелко порезанного зеленого лука, гарнированной маринованной свеклой или морковкой, обильно политой подсолнечным маслом и сбрызнутой уксусом, а на любителя — горчичным соусом!

Чем опытнее хозяйка, тем вкуснее у нее селедка: она и все мелкие косточки вынет, не поленится, и вымочит в молоке, если очень соленая, и добавит масла, если рыба «тощая» попалась. Можно и впрок, на неделю-другую, разделить селедку к столу, чтобы поменьше суетиться перед праздником или



приходом гостей: филе очистить от косточек, нарезать на ломтики, положить их в банку, пересыпая кольцами репчатого лука, и залить легким маринадом. Для него смешать 3 столовые ложки растительного масла, столовую ложку уксуса и половину стакана кипяченой воды (на банку емкостью 0,8 литра).

А пробовали вы особо приготовленную пикантную селедку со смешным названием «рольмопс»? Если нет — советуем приготовить! Сельдь чистим, удаляем хребет и кости. Отдельно кипятим уксус (половина стакана на одну селедку — т.е. на два филе) с черным перцем и пучком зелени. Филе сельди сворачиваем кольцами, укладываем в миску, добавляем нарезанные кружочками лук и морковь, можно завернуть внутрь каждого филе маленький маринованный огурчик. Заливаем маринадом на 2–3 дня. Вкус, как говаривал Аркадий Райкин, спец-фический!

А теперь несколько советов, которые пригодятся вам при приготовлении рыбных блюд.

- Если вы решили приготовить щуку или другую речную рыбу, которая, как ни мой, припахивает тиной, подержите ее в холодном рассоле. Можно также за час до варки залить рыбу, разделанную на куски, водой с уксусом (2 столовые ложки на литр воды).

- Рыба будет вкуснее, если подержать ее 20–30 минут в молоке или смазать сметаной, а потом жарить в растительном масле.

- Чтобы куски рыбы при жарке не распались, не разваливались, посолите их, посыпьте мукой и оставьте так на 10–15 минут. Потом можно спокойно жарить в горячем масле с двух сторон.

- Скумбрию и ставриду перед жаркой хорошо смазать взбитым яйцом и обваливать в муке. Добавьте побольше лука — вкуснее, сочнее будет рыба!

- Морскую рыбу варят, опустив в холодную воду, добавив морковь, лук и лавровый лист.

- А вот хек, морской карась вкуснее в жареном виде. Из хека, кстати говоря, получают очень вкусные тефтели, котлеты.

Нина ИГНАТЬЕВА

Ах, любите, но едите редко, чтобы не испортить фигуру. Распространенное мнение! Однако ошибочное. Давайте задумаемся: почему, к примеру, в Италии, благословенной стране, где, кажется, палку в землю воткни — и собирай по весне оливки, так любят именно макароны, предпочитая их даже обильно произрастающим здесь фруктам, овощам? Да потому, что они не только вкусны на удивление с каждым соусом, с каждой приправой — всегда по-новому оригинальны и аппетитны, но еще и полезны: богаты протеином, углеводами (74,2 грамма на каждые 100 граммов макарон при необходимой для нас, женщин, дневной норме потребления 440 граммов), витаминами группы В...

А вот жиров, от которых полнеют, вопреки расхожему мнению, в макаронах ничтожно мало: всего 8 процентов на каждые 100 граммов. Спешим успокоить и по части содержания в макаронах так пугающих нас калорий: в 100 граммах сухих макарон (а это значит — 300 граммов отварных) содержится максимум 330 килокалорий, и даже самый питательный соус поднимет эту цифру самое большее на 125 килокалорий.

Вспомните, что для поддержания нормальной жизнедеятельности нам положено в сутки потреблять примерно 3 тысячи килокалорий, и посчитайте, сколько еще вкусных вещей мы можем себе позволить в дополнение к обеду из макарон, не опасаясь набрать лишние килограммы!

Все знают, что сварить макароны легко, гораздо труднее сварить их хорошо! Чтобы они не прилипли к дну кастрюли, не слиплись друг с другом, не потеряли вкуса и питательной ценности, запомните, пожалуйста, несколько очень простых правил:

- **Лучше литром воды больше, чем стаканом меньше. Идеальное соотношение: литр воды на 100 граммов сухих макарон.**
- **Варите макароны в высокой толстостенной кастрюле приличной вместимости.**
- **Почаще мешайте их деревянной ложкой или шумовкой.**
- **Соль всыпайте, когда вода начинает закипать, и в процессе варки больше не добавляйте.**
- **Бросайте подготовленные макароны в бурно кипящую воду, лучше в самый центр кастрюли.**
- **Не промывайте макароны холодной водой, а просто откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде: если ее было достаточно при варке, макароны не слипнутся.**

## АХ, КАК Я ЛЮБЛЮ МАКАРОНЫ!

*В популярной некогда песенке с таким же названием молодой итальянец рассказывал, как он надеялся завоевать сердце любимой: «Я ей сварю спагетти, потом залью томатом, еще засыплю перцем, а сверху тертым сыром...» Финал у песенки был счастливым: ну еще бы, какая девушка устоит против такого вкусного блюда! А вы любите макароны?*



А теперь несколько оригинальных рецептов блюд из макарон (расход продуктов приведен из расчета на 4 порции).

### СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ

Для него потребуется полтора литра мясного бульона, 200 г мелких макарон, 2 морковки, 2 стебля сельдерея, 4 свежих или консервированных помидора, одна луковица, по 2 столовые ложки сливочного и растительного масла, тертый сыр, соль, перец.

Лук, морковь и сельдерей мелко режем. Помидоры ошпариваем, снимаем кожицу, вынимаем семена и режем дольками.

Растапливаем в кастрюле сливочное масло, добавляем растительное, бросаем в него овощи и тушим на сильном огне 10 минут. Затем солим, перчим по вкусу. Убавляем огонь, накрываем кастрюлю крышкой и тушим, пока овощи не разварятся. Тогда вливаем горячий бульон, прибавляем огонь. Как только бульон закипит, всыпаем макароны и варим до готовности. Подаем к столу, посыпав тертым сыром.

### СУП МАКАРОННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Подготовим 0,75 литра бульона, 100 г мелких макаронных изделий, 500 г зеленого горошка, примерно 100 г варено-копченых мясных продуктов, которые найдутся дома (колбаса, грудинка, окорок...), 50 г сливочного масла, одну луковицу, 3 столовые ложки тертого сыра, соль и перец.

В половине взятого сливочного масла поджариваем мелко порезанные лук и мясные продукты. Как подрумянятся, добавляем бульон, накрываем кастрюлю крышкой и варим с полчасика на медленном огне. Затем всыпаем макароны и довариваем до готовности. За 2–3 минуты до конца варки добавляем оставшееся масло, соль, перец и одну столовую ложку тертого сыра, хорошо перемешиваем. А когда будем подавать на стол, посыплем оставшимся сыром.

### МАКАРОНЫ ПО-МОНАСТЫРСКИ

На это блюдо потребуется много компонентов: 400 г макарон, 300 г помидоров, 150 г говяжьего фарша, 150 г мягкого плавленого сырка, 100 г варенокопченостей, луковица, зубчик чеснока, столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, растительное масло (лучше всего, конечно, оливковое), соль и перец.

В небольшом количестве масла обжариваем мелко нарезанный лук. Добавляем измельченные помидоры. Солим, перчим и тушим полчаса под крышкой. Тем временем отдельно жарим на сковороде фарш, перекладываем в керамическую или эмалированную миску, смешиваем с пропущенным через мясорубку чесноком и измельченной петрушкой, солью, тертым сыром и яичным желтком, хорошо перемешиваем и разделяем на небольшие шарики примерно по два сантиметра в диаметре. Заливаем их бульоном так, чтобы были покрыты им полностью, и варим 10 минут. Варим макароны, сливаем

воду, заправляем тушеными овощами, перекладываем на блюдо, сверху кладем фрикадельки.

### МАКАРОНЫ ПАСТУШЬИ

400 г толстых макарон, 200 г творога, 4 столовые ложки сливочного масла, перец, соль.

Творог разводим несколькими столовыми ложками кипятка, добавляем растопленное сливочное масло, немного соли, перец. Перемешиваем. Отдельно варим макароны, сливаем воду, заправляем творожным соусом.

### ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА

200 г лапши, килограмм тыквы, 4 сырых яйца, четверть стакана сахарного песка, 2 столовые ложки сливочного масла, немного молотой корицы, соль.

Лапшу варим в подсоленной воде и откидываем на дуршлаг. Тыкву чистим, режем полосками, солим, обжариваем в сливочном масле и смешиваем с готовой лапшой, добавляем корицу, сахар, взбитые яйца. Все перемешиваем, ставим в духовку и ждем, пока образуется золотистая корочка. Готово!

### МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ

400 г макарон, 300 г белых грибов — свежих или отваренных сухих, 100 г сливочного масла, полстакана сливок, 2 столовые ложки тертого сыра, соль и перец.

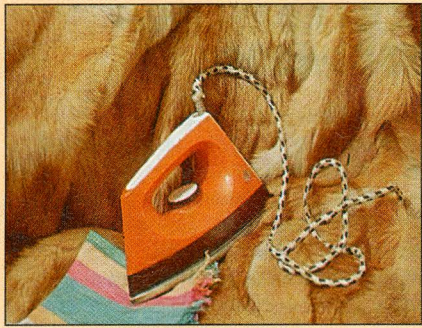
В половине сливочного масла обжариваем нарезанные соломкой грибы, посыпанные солью и перцем. Затем, убавив огонь, вливаем половину сливок и тушим, пока грибы не будут совсем готовы. Отдельно варим макароны, сливаем воду, заправляем хорошо подогретыми оставшимися сливками, сливочным маслом, тертым сыром. Перемешиваем, выкладываем на блюдо, поливаем грибным соусом.

### МАКАРОНЫ С ОСТРЫМ СОУСОМ

400 г толстых макарон, поломанных на короткие части, 500 г размятых помидоров (свежих или консервированных), половина стручка сухого красного перца, по столовой ложке мелко нарезанной зелени сельдерея, петрушки, чайная ложка сухой мяты, соль.

Помидоры очищаем от кожицы, удаляем семена, разминаем деревянной толкушкой, посыпая мятой, зеленью, солим и тушим, помешивая, с полчасика, пока масса не загустеет. Сваренные отдельно макароны заправляем томатным соусом, подаем к столу, посыпав измельченной зеленью.

Елена ФЕДОТОВА



## ГЛАДИМ ПО ШЕРСТКЕ

Поскольку шубы, зимние пальто и меховые шапки мы вот-вот поменяем на более легкую одежду, придется их почистить. На химчистку тратиться не станем, а устроим ее на дому.

Внимательно осмотрим одежду. Засаленные места посыплем тальком и мягкими, осторожными движениями вотрем его. Через несколько минут осторожно вымоем мех водой, но так, чтобы не намочить мездру — «кожу» шубы или шапки. Смываем тальк только по направлению мехового ворса. Осталось лишь высушить и встряхнуть уже чистую одежду.

А как быть, если шуба, воротник или шапка очень запачканы? С этой проблемой также можно справиться своими силами. К примеру, овчину и другой грубый мех хорошо очищают опилки, смоченные в бензине. А светлый мех чистим манной крупой. Для этого посыпаем манкой поверхность, втираем ее в мех, а затем аккуратно и тщательно выбиваем. При необходимости процедуру повторяем несколько раз. Если и после этого остались пятна, протрем их мягкой тряпочкой, смоченной в бензине. В заключение светлый мех тщательно натираем картофельным крахмалом и через некоторое время встряхиваем.

Теперь, чтобы наша меховая одежда выглядела как новая, давайте наведем на нее глянец. Смачиваем мех глицерином или уксусом и, не давая высохнуть, протираем тряпочкой, смоченной в спирте. После этого расчесываем только по ворсу. Но это правило не распространяется на каракуль и короткую цигейку — их не стоит расчесывать влажными.

А знаете, что придать блеск вашей шубе может... утюг? Да-да, не удивляйтесь. Но гладить мех нужно через ткань, когда он еще влажный от спирта, а утюг держать на весу, не касаясь им даже ткани. Иными словами, мы как бы отпариваем мех.

А как быть, если шуба «задубела»? И тут мы можем обойтись без помощи служб быта. Дело это непростое, но игра стоит свеч, ведь цены на чистку мехов запредельные.

Отпариваем подкладку мехового изделия и смачиваем мездру подготовленным раствором: на литр воды — 50 г поваренной соли, столовая ложка уксусной эссенции. Влажную мездру через 2-3 часа разминаем, растягиваем во всех направлениях. Повторяем процедуру, увлажняя мездру, если пересыхает.

Кстати, обратите внимание: иногда ссохшуюся мездру можно смягчить, смочив ее обычной теплой (не выше 35°C) водой, а затем тщательно размять.

Итак, зимние вещи вычищены. Их мы убираем на хранение. Чтобы уберечься от моли, пересыпаем мех специальными средствами или перекладываем пластинками «Антимоль», подвешиваем в шкафах, где будут храниться

## ВЕСНУ ЖДЕМ-СИ!

*Какая у нас, женщин, главная примета весны? Угадали: генеральная уборка. И хотя дело это малоприятное и хлопотное, по весне приходится объявлять борьбу накопившейся за зиму пыли и грязи. Вот мы и решили не отставать. Начнем с небольшой ревизии в нашем доме.*

шубы, шапки, эффективный антимолевым препарат «Цеолла» или сбрызгиваем внутренность шкафа антимолевым аэрозолем. И еще. Для меха полезно, если время от времени мы будем проветривать его. Только один совет: никогда не вывешивайте в теплые дни для сушки шубы и шапки мехом наружу. Выверните изделие наизнанку — и, пожалуйста, пусть ваша одежда получает столь необходимый ей глоток воздуха!

## ЛЮБИТЕЛИ ЧАЯ, СОЛИ И ОПИЛОК

Но не только меховым вещам нужна чистка. За зиму «обросли» пылью ковры, паласы и дорожки. Давайте освежим их. Как?

В наших магазинах появилось сейчас множество всевозможных средств для чистки. Можно, конечно, использовать их. Но не всегда это реально. Во-первых, они, как правило, дорогие. Во-вторых, поскольку средства эти чаще



Фотография Валерия Христорова



всего импортные, а торговцы не заботятся о переводе инструкций по употреблению, трудно определить, как пользоваться тем или иным препаратом. К примеру, как без знания языка разобраться, для каких (шерстяных, синтетических, плюшевых) ковров предназначается средство? Как его разводить, надо ли смывать? Попробуем лучше воспользоваться подручными средствами.

Не очень загрязненный ковер или палас засыплем обычной солью — она не только хорошо впитывает пыль, но и придает ворсу блеск. Через некоторое время сметем соль веником, предварительно тщательно промытым в горячей мыльной воде. По мере загрязнения соль меняем на чистую, веник также несколько раз промываем.

Отлично впитывает пыль отжатый после заварки чай. Разбросаем его по поверхности ковра и через некоторое время сметем чистой щеткой или веником.

Еще один способ. Древесные опилки смачиваем в мыльном растворе, в который добавляем немного бензина. Ковер (палас, дорожку) сначала тщательно обрабатываем пылесосом и протираем теплым раствором уксуса (2 столовые ложки на ведро воды), затем посыпаем опилками. Сметаем их веником то в одну, то в другую сторону, меняя опилки по мере загрязнения.

Плюшевые ковер или накидка хорошо чистятся... квашеной капустой: отжимаем, разбрасываем по загрязненной поверхности, а затем сметаем чистым веником.

Можно приготовить, к примеру, и такой очиститель: в литре теплой кипяченой воды растворяем половину чайной ложки хорошего стирального порошка или мыльной стружки, добавляем немного скипидара. Этот состав равномерно наносим щеткой на ворс, затем тщательно вытираем ковер или палас сначала мокрой, а потом сухой тряпкой и вывешиваем для просушки.

Чтобы ваши палас, ковер, дорожка блестели после чистки, несколько раз проводим по ворсу тряпкой, смоченной в денатурированном спирте.

Очень часто на напольных покрытиях, коврах, паласах ворс заминается. Избавиться от этого несложно. Поврежденный участок держим несколько минут над паром, а затем по этому же месту, но с изнанки, ударяем гибкой выбивалкой и проглаживаем утюгом, держа его на весу. Делаем это до тех пор, пока ковер не высохнет и ворс не распрямится.

Ну что же, начало генеральной уборки положено. В следующих номерах мы продолжим наши «тихие игры»: вымоем окна, перестириваем одежду, шторы, уберем кухню и т.д. Тем временем и наступит весна...

Анна АНУЧИНА



## КТО ЧТО СОЛИТ? КТО ЧТО КВАСИТ?

*На наш конкурс «Солим, квасим, маринуем», который «Хозяюшка» объявила в конце прошлого года, почта приносит все новые письма... Спасибо всем, кто не пожалел времени и поделился с нами своими фирменными рецептами! Сегодня — первые из них.*

### Голубцы соленные и К°

**ЗАКУСОЧНЫЕ ГОЛУБЦЫ.** Отвариваем в подсоленном кипятке капустные листья в течение 1–2 минут. Утолщения на листьях отбиваем. На крупной терке натираем морковь. На каждую морковку берем 2–3 зубчика чеснока и трем уже на мелкой терке. Смешиваем морковь с чесноком и заворачиваем в капустные листья так, чтобы получились небольшие «сардельки». Складываем их (неплотно) в литровые банки и заливаем кипящим рассолом (на 1 л воды — 1 ст. ложку соли, 1,5 ст. ложки сахара, 2–3 горошины душистого перца). Сверху вливаем по половине чайной ложки 70-процентной уксусной кислоты. Банки закатываем, заворачиваем в одеяло, пока не остынут. Храним в прохладном месте.

**ПОМИДОРЫ В ЖЕЛЕ.** Берем литровые банки, на дно кладем по половине небольшой луковицы, разрезанные на 4 части твердые розовые помидоры, по 2–3 горошины душистого перца. Заливаем кипящим рассолом. На 6 литровых банок (с запасом) — 2,5 л воды, по 4 ст. ложки соли и сахара.

Заранее готовим желатин: 50 г желатина на 30–40 минут замачиваем в воде, доводим до кипения, но не кипятим и тут же вливаем в банки. Стерилизуем 20 минут, закатываем.

**ЧЕРЕМША.** Зеленые стрелки чеснока режем длиной примерно со спичку. Бланшируем 1–2 минуты, достаточно плотно укладываем в банки, заливаем кипящим рассолом (на 1 л воды по столовой ложке соли и сахара), а сверху добавляем чайную ложку 70-процентной уксусной или лимонной кислоты на литровую банку. Закатываем крышками, не стерилизуем.

Эмилия МИШИНА,  
г. Долгопрудный, Московская область

## Лечо по-пермски

Помидоры, огурцы, сладкий перец, лук, зелень петрушки и укропа режем, как для салата, и укладываем в простерилизованные банки. Теперь готовим маринад (расчет ведем на 1 л воды): 2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки сахара, 10 лавровых листочков, 10 штук душистого перца и гвоздики. Маринад кипятить 3 минуты, снять с огня и влить в него подготовленный раствор желатина. Его делаем так: заливаем 1 ст. ложку желатина стаканом кипяченой воды, доводим до кипения, но не кипятим, процеживаем. Горячим маринадом заливаем подготовленные овощи и стерилизуем в кипящей воде. Время стерилизации пол-литровых банок — 6 минут, литровых — 12. Осталось лишь закатать лечо. Хранить овощную закуску надо в прохладном месте.

Ирина КАРДАШИНА,  
Село Русский Сар, Пермская область

## Корейский вариант

Я предлагаю рецепт капусты по-корейски. На 1 кг белокочанной капусты — 3 столовые ложки соли, 3–4 дольки чеснока, красный молотый перец и стакан уксуса. Капусту режем тонкими полосками или делим кочан на 6 частей (пополам, а затем каждую половину еще на 3 части). Посыпаем солью и оставляем на несколько часов. Мелко режем чеснок, добавляем красный молотый перец и перемешиваем с подготовленной капустой. Кладем в эмалированную кастрюлю или ведро, вливаем уксус, сверху — груз на 3 дня. Готовую капусту храним в прохладном месте.

Елена КРАЕВА,  
Санкт-Петербург

## Новая закуска

**ЛУК КВАШЕНЫЙ.** Чистим мелкие луковицы, промываем их в холодной воде и укладываем в эмалированную кастрюлю или в бочонок. Добавляем лавровый лист, душистый перец и заливаем рассолом (на литр воды — 100 г соли). Закрываем деревянным кругом, сверху — небольшой гнет. Десять дней выдерживаем лук в комнате, а потом храним в холодном месте.

**ОГУРЦЫ С ЯБЛОКАМИ.** Огурцы и яблоки тщательно моем, обдаем крутым кипятком и плотно укладываем в 3-литровые банки. Добавляем в каждую банку по 10 листиков смородины и заливаем рассолом (на 1 л воды по 50 г сахара и соли). Осталось лишь закатать банки — и вкусная закуска готова!

**КАБАЧКИ СОЛЕННЫЕ.** Вымытые кабачки нарезаем стружкой, укладываем в 3-литровые банки и заливаем кипящей заправкой: по стакану яблочного сока, воды и растительного масла, по 30 г сахара и соли, 50 г очищенных зубчиков чеснока. Банки закатываем.

Кабачки можно приготовить и по-другому. Режем их кружками, укладываем в банки и заливаем рассолом из сока красной свеклы, 2 столовых ложек растертых семян кориандра, 30 г соли, 3 г лимонной и 2 г аскорбиновой кислоты. Банки закатываем.

Оксана ВАЛИШЕВСКАЯ,  
г. Ленинск-Кузнецкий,  
Кемеровская область

## ЕСЛИ ПОКУПКА — НЕ В РАДОСТЬ

*Эту рубрику мы открыли в 10-м номере журнала за 1994 год. И сразу пошли отклики: читатели спрашивали, советовали, делились опытом... Такой интерес понятен: ведь проблемы «семейного кошелька» сегодня одни из самых насущных, болезненных. Что и где лучше приобрести на сэкономленные из домашнего бюджета деньги? Как купить вещь, чтобы и стоила недорого, и качество имела хорошее, и практичной была? Наконец, что делать, если при ближайшем рассмотрении обнаружили дефекты: после первого снегопада «поехала» краска, потерялась форма? Эти вопросы наш корреспондент Анна ЛАРИЧЕВА задала специалистам из Московского Союза потребителей. Сегодня мы публикуем их ответы.*

### ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ...

Прекрасно понимаю, как трудно бывает иногда бороться за свои права, добиваться возмещения затрат или обмена некачественный товар. Но не хватит ли покорно сносить хамское отношение, терпеть обман и убытки? Ведь под лежащий камень, как говорится, и вода не течет!

Тем более, что право на нашей стороне: 7 февраля 1992 года был принят Закон «О защите прав потребителей» за N 2300–1.

Все мы помним время, когда, даже имея деньги, мы не могли купить необходимые вещи, продукты. Сегодня такой вопрос не стоит. Есть практически все, но... по разным ценам. Предположим, вы видите свитер, о котором давно мечтали, а стоит он куда дешевле, чем те, что вам предлагали раньше. Значит ли это, что вещь некачественная? Нет, дешевое — не всегда синоним плохого.

Цена, к примеру, может быть снижена на изделие-полуфабрикат (одежда, мебель, продукты). Вам стоит только подшить низ платья или подвинтить винтик стула — и покупка окажется не только удачной, но и выгодной. В любом случае продавец обязан предоставить вам полную информацию о товаре. И не только сведения о цене, но и о правилах и условиях наиболее эффективного и безопасного использования того или иного товара (особенно это касается продуктов питания, лекарств), поставить срок годности (службы), а также данные о производителе, его гарантийные обязательства (это может быть гарантийный талон, запись на этикетке, техпаспорте, квитанциях об оплате).

Учтите, что гарантийные сроки устанавливает изготовитель, но если такой информации нет, то гарантия распространяется на 6 месяцев со дня покупки или даты изготовления. Перечисленные документы должны быть неотъемлемой частью продаваемого товара. Еще одна хитрость, к которой иногда прибегают продавцы. Они делают в гарантийном талоне пометку или предупреждают покупателя на словах, что в случае поломки неис-

правный товар можно обменять лишь после проведения гарантийного ремонта. Это нарушение статьи 17 закона РФ «О защите прав потребителей». Дело покупателя (и только его) решать, как ему поступить с некачественным товаром — вернуть, обменять или потребовать ремонта.

Вот несколько примеров, наглядно иллюстрирующих недобросовестность некоторых фирм при соблюдении правил гарантийного обслуживания:

● торговый дом «Буир» (Москва, Хозяйственная ул., 8) согласен вести речь о замене некачественного товара только после пяти (!) гарантийных ремонтов;

● фирма «Веста» (на ВВЦ) установила срок возврата некачественной покупки — всего 7 дней со дня продажи;

● фирменный магазин № 1 «Дуэт» (г. Фрязино, ул. Советская, 3а) дает гарантию на телевизор всего на 6 месяцев, тогда как предприятие-изготовитель указывает гарантийный срок в 12 месяцев.

Действие этих правил распространяется на любую продукцию, включая импортную. Если товар попал в магазин не от фирмы-производителя, а от частника, то продавец должен сам обеспечить потребителя исчерпывающей информацией о товаре, причем на русском языке.

*Светлана КУЛЬНИЦКАЯ,  
пресс-секретарь Московского  
Союза потребителей*

## «Я ТРЕБУЮ!»

Но несмотря на всю вашу осторожность и бдительность, вы все-таки купили вещь с непоправимым дефектом. Или при покупке вам наотрез отказались оформить гарантийные документы. Или категорически не соглашались заменить негодный товар. Тогда, не теряя времени на препирательства с продавцом, обращайтесь к администрации магазина — хозяину или директору — с претензией. Вот по такой форме:

Директору магазина №... (укажите полный адрес и название магазина) от... (фамилия, имя, отчество, адрес, телефон)

### Претензия

«...» ... 1995 г. в вашем магазине я купила ... (наименование товара) ... марки, стоимостью ... рублей. Через ... обнаружила дефект: ... (или вещь в течение гарантийного срока вышла из строя).

В соответствии с п.1 ст. 17 Закона РФ «О защите прав потребителей» **я требую** (заметьте, не прошу, не «будьте любезны», не «в порядке исключения», а именно требую!) замены исправного ... на новый качественный товар немедленно или, если аналогичного товара нет в продаже, в течение месяца.

Если мне будет отказано в моем законном требовании, я оставляю за собой право обратиться в суд с иском на основании принудительного обмена ..., о взыскании неустойки за просрочку доставки мне нового ... в размере 1 процента за каждый день просрочки, а также о взыскании морального ущерба, причиненного мне вашими незаконными действиями.

Дата, подпись

Если ваше заявление осталось без ответа или без удовлетворения, вы можете (и должны!) обратиться в народные суды по месту жительства и по месту причинения ущерба.

Кстати, свои права вы можете защищать и в случае, если какая-либо фирма оказала вам «медвежью услугу» — медицинскую, туристическую, некоторые виды финансовых.

Однако, чтобы ваше исковое заявление было принято к рассмотрению и вы успешно отстаивали свои права, запомните одно золотое правило: никогда не выбрасывайте никаких документов, связанных с отношениями «покупатель-продавец» — будь то товарный чек или квитанция, договор на оказание услуги, технический паспорт и т.п.

В особо сложных случаях советуем обратиться за консультацией к юристам (они есть в каждом суде). Кроме того, в каждом районе, префектуре или муниципалитете есть отделы по защите прав потребителей. Они финансируются из бюджета и должны оказывать потребителям бесплатные услуги. Однако из опыта работы Московского Союза потребителей знаем, что очень часто эти службы переадресуют пострадавших потребителей к нам, в КОНФОП или в Независимую ассоциацию потребителей. Поскольку эти организации общественные, на них не распространяется бюджетное финансирование, а следовательно, все средства к существованию они зарабатывают сами, за счет платных услуг населению. К примеру, в Московском Союзе потребителей такие расценки: консультация юриста — 5000 руб., составление искового заявления — 15000 руб. и выше — в зависимости от сложности дела.

Вот еще на что хотелось обратить внимание. Конечно, в принципе не имеет значения, в каком магазине покупать товар, если на него предоставлена вся интересующая вас информация. Но когда приходится отстаивать интересы потребителя в суде, проще разбираться с известной, стабильно существующей фирмой, счета которой не скрываются, а место нахождения фирмы и ее юридический адрес совпадают. Иное дело малознакомые, только начавшие свое существование организации. Нередко и со счетами у них не все благополучно, да и найти их подчас задача, ох, какая непростая, а иногда просто невыполнимая.

Мы уже говорили о проблеме «толкучек», куда везут товары со всего света, но в основном все-таки дешевые, из Китая, Кореи, Турции («Крестьянка» N 11 за 1994 г.). На этих рынках можно купить все что угодно и значительно дешевле, чем в магазине.

Но не обойдется ли вам поход на «толкучку» дороже? Будьте осторожны! На рынке не с кого будет спрашивать сертификат качества, вам не выдадут чек или квитанцию, не говоря уже о гарантийных обязательствах фирмы-изготовителя. А значит, в случае поломки или других дефектов вам не с кого будет взыскивать ущерб, не к кому обратиться за помощью. Так что стоит подумать, идти ли туда за покупкой! Скептики скажут: это, конечно, здорово, что у нас есть Закон о защите прав потребителей, но что-то не видно, чтобы он на деле кого-либо защитил от произвола недобросовестных фирм. Процветают и охраняются только торговцы. Вовсе нет! Московский Союз потребителей, действующий уже не один год, не только собирает информацию о недобросовестных фирмах и доводит ее до заинтересован-

ных сторон, но и помогает многим россиянам и гражданам СНГ добиться справедливости, возместить не только материальный, но и моральный ущерб. Вот всего один пример.

2 июля 1993 года москвич А.В. Куковкин обратился в ТОО «Грин-Лайт» для приобретения укрытия для автомобиля. Был заключен соответствующий договор, по которому заказчик заплатил 298 тысяч рублей, фирма же в течение 10 дней должна была доставить укрытие и установить его. В назначенный срок заказ был доставлен, но установить укрытие не удалось — рабочие «забыли» взять с собой некоторые детали. Кроме того, изделие было с изъянами (это обнаружилось при установке). В частности, во время тщетной попытки закрыть укрытие Куковкин... сломал палец. Рабочие посмеялись и... были таковы. Потребитель обратился в ТОО с просьбой заменить негодное изделие, но получил отказ.

Куковкин спорить не стал, а обратился с иском в заявлением в суд. Он потребовал расторжения договора купли-продажи, взыскания стоимости гаражного укрытия, возмещения расходов по хранению машины на платной стоянке, морального вреда, неустойки за просрочку исполнения требования о замене некачественного товара. Кроме того, истец просил суд обязать ответчика компенсировать его судебные расходы и оплату экспертизы, установившей несоответствие изделия техническим требованиям и стандартам.

Помимо всего прочего, пока автомобиль стоял у дома хозяина в ожидании укрытия, разбили лобовое стекло машины. Тем самым Куковкину нанесли дополнительный материальный ущерб, который он также просил суд возместить за счет ответчика.

К сожалению, Куковкин не смог представить суду документа, подтверждающего факт хранения автомобиля на платной стоянке, а также документа о дате обращения в ТОО с претензией о замене укрытия. Поэтому первое требование было оставлено судом без удовлетворения, а сумму неустойки суд решил исчислять с момента обращения в суд. Что касается порчи автомобиля, то ТОО «Грин-Лайт» добровольно согласилось возместить бывшему клиенту требуемую сумму. Остальные требования истца были удовлетворены полностью. Общая сумма, подлежащая по решению суда к взысканию, составила 3 миллиона 125 тысяч 180 рублей.

Иск рассматривался 15 июля 1994 года в Измайловском народном суде г. Москвы.

Надеемся, что эта информация поможет вам обрести чувство уверенности, защищенности, вы больше не станете пасовать перед трусливым и незаконным хамством некоторых продавцов и фирм.

*Ирина РОГОВА, юристконсульт МСП*





## ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Когда же наступает эта вторая молодость женщины, ее «бабье лето», о котором столько пословиц, песен, написано столько романов? Представьте себе, это прекрасное время приходит, когда вам исполняется 40–45 лет. Вы не согласны? Считаете, что лучший возраст — шумная, веселая юность — позади и пора думать о пенсии? Ни в коем случае! Ведь каждый возраст хорош по-своему, обладает неоченимыми преимуществами перед другими.

Возьмем и наш возраст зрелости. Учеба позади, наработаны навыки в профессии, создан определенный авторитет в своем коллективе, приобретены верные друзья. Дети подросли. А сил еще много и душа молода. 40–45 лет — это вершина жизни и... расцвет женской привлекательности.

Впрочем, именно тут все зависит только от вас самой. Некоторые женщины, едва достигнув 45, считают себя чуть ли не старухами, перестают следить за собой, жалуются на бесконечные недомогания, причитают, что свое отработали и нуждаются только в отдыхе...

Действительно, с годами самочувствие женщины меняется, и не к лучшему. Она начинает пожирать плоды прежнего отношения к своему здоровью, к физической закалке, наконец, к развитию своего интеллекта. С каким багажом пришла она к рубежу своей «второй молодости», так и чувствует себя, так и выглядит.

Но наш прекрасный возраст — далеко не старость! Есть время, чтобы наверстать упущенное, уберечься от болезней, сохранить стройность и привлекательность.

Однако, скажете вы, природу не обманешь! И будете в чем-то правы. И высокие каблуки, и модный костюм, и прекрасно уложенные волосы внешне делают вас совсем молодой, только вот весы не радуют — чуть полнеем, тяжелее становимся на подъем, медленнее двигаемся, бывлая легкость сменяется желанием посидеть или полежать. Даже вылазки за город, летом — по грибы, зимой — на лыжах, порой превращаются у нас почти что в автомобильные экскурсии. И это стремление, пусть неосознанное, к покою — самое неприятное, что может быть в нашем возрасте, это — козырь в руки старению. В организме замедляются обменные процессы, тратится значительно меньше энергии, в результате развивается полнота, а с ней и другие малоприятные явления: одышка, сердечная слабость...

Подсчитано, что современный городской житель по сравнению с горожанином прошлого века расходует физических усилий в 100 раз меньше. Горожанин XIX века в течение дня делал около 30 тысяч шагов. Мы с вами и 10 тысяч не наберем, даже с учетом «шагов» по кухне во время готовки. А ведь именно эта цифра — она составляет примерно 7–8 км — минимальная норма, которую медики считают обязательной для поддержания тонуса. Об этом много пишут, много говорят, но... по-прежнему там, где раньше ходили, нынче ездят. И это при том, что учеными давно установлено: движение сохраняет молодость, продлевает жизнь!

А как вы относитесь к своему здоровью? Все ли делаете, чтобы еще долго оставаться жизнерадостной и бодрой? Польские социологи предлагают проверить это с помощью теста. Тест необычный: чтобы ответить на его вопросы, вам придется немного потрудиться физически. Может быть, результаты не всегда точно совпадут с действительным положением вещей, но зато ничего, кроме пользы, эта внеплановая «разминка» вам не принесет. После каждого упражнения можно отдохнуть минутку, но не более: потеряете темп, и все пойдет насмарку. Итак, начинаем!

**1.** Положите на голову раскрытую толстую книгу и присядайте в течение 15 секунд, стараясь, чтобы книга не упала с головы. За каждое приседание получаете 1 очко.

**2.** Положите на пол невысокий предмет (например, палку) и перескакивайте через него то вправо, то влево. Сколько удалось сделать подскоков за 15 секунд, столько и очков заработали.

**3.** Возьмите метровое полотенце, сверните в рулон. Сядьте на пол, ноги вытяните, колени не сгибайте. Держа полотенце в вытянутых руках, поднимите его над головой, затем опустите на пол за стопы, локти при этом не сгибайте и руками не касайтесь пола. На это упражнение дается 30 секунд. За каждый наклон и подъем смело начисляете себе по одному очку.

**4.** Лягте на пол, стопы зафиксируйте, руки — за голову. Поднимите туловище от пола, наклонитесь вперед и коснитесь локтями коленей. За каждый наклон и возвращение в исходную позицию в течение 15 секунд получаете по очку.

**5.** Сядьте на пол, вытяните ноги. Пальцами левой ноги ухватите лежащий перед вами носовой платок и на уровне колена перенесите его над правой ногой. То же самое сде-

лейте правой ногой. Сколько раз успеете перенести платок за 15 секунд, столько очков получите.

**6.** Лягте на живот, упираясь локтями в пол, на котором расстелено полотенце. Одна нога, согнутая в колене, — перед полотенцем, другая, прямая, — позади него. Оставаясь в такой позе, быстро меняйте положение ног, стараясь не коснуться полотенца. Время — 30 секунд, за каждый подскок — 2 очка.

**7.** Сядьте на пол, упритесь руками в пол позади себя. Ноги поднимите (колени не сгибать!). Полотенце лежит перед вами, и вы опускаете прямые ноги то с правой, то с левой его стороны. Время — 30 секунд, за каждое движение одно очко.

## А ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЕМ РЕЗУЛЬТАТЫ

**60–80 очков.** Вы неважно себя чувствуете, плохо выглядите. Необходимо систематически делать зарядку, побольше гулять, ходить на лыжах, летом — плавать. И побольше внимания уделять себе, своей внешности!

**80–90 очков.** У вас почти нормальное развитие, однако ведь не все упражнения вы выполнили легко? Значит, резервы есть, надо заняться спортом, больше ходить, а то ведь можно незаметно и форму потерять!

**90–100 очков.** Результат неплохой, ваша внешность соответствует возрасту, но разве вам не хочется казаться моложе? Может быть, виноват лишний вес? Тогда избавьтесь от него с помощью физической нагрузки!

**100–120 очков.** Вот это результат! Вы выглядите на десять лет моложе своего возраста, находитесь в отличной форме. Вас можно поздравить!

**120–140 очков.** Вы — готовый кандидат в олимпийскую сборную страны на следующую Олимпиаду.

Это, конечно, шутка: вряд ли многие наберут и 100 очков, ведь мы с вами не привыкли к подобной нагрузке, она нам тяжела.

Ученые, изучающие процессы старения организма, пришли к выводу, что наилучший выход для женщины за сорок — это, как минимум, «три дозы» физических упражнений: утренняя зарядка, производственная гимнастика (разминка) и самостоятельные занятия дома, на улице, в группе здоровья и т. п. Все это прекрасные средства избавиться от мрачных мыслей, встряхнуться, поднять настроение, а значит, и укрепить защитные силы организма.

Вам так не хочется выбираться из дома, бросать недоконченные дела! Насколько приятнее спокойно посидеть перед телевизором или полежать на диване с книжечкой... Но сделайте маленькое усилие, преодолите возрастную лень. Поддаваясь желанию покоя, вы приближаете старость. А о ней думать рано, еще полжизни впереди!

Татьяна МИХАЙЛОВА





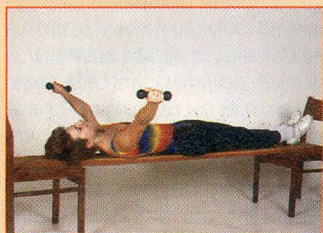
## ФОРМИРОВАНИЕ КРАСИВОГО БЮСТА

Красивая грудь — главное украшение женской фигуры. Считается, что для хорошей фигуры достаточно иметь такие параметры:

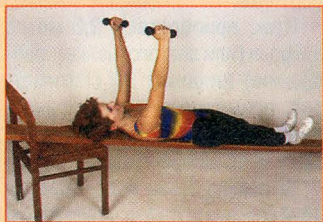
рост: 155 см | 157 | 160 | 164 | 168 | 170  
бюст: 85 см | 86 | 87 | 88 | 89 | 90

Предлагаемый комплекс универсален. Он подходит как тем, кто хочет увеличить грудь, так и тем, кто желает освободиться от лишних жировых отложений в области бюста. В первом случае надо выполнять упражнения в медленном и среднем темпе, повторяя каждое по 8–10 раз. Эти же упражнения, выполняемые в другом режиме (в быстром темпе, по 12–20 раз каждое), позволят уменьшить объем груди. Предлагаемые упражнения делайте три раза в неделю. Кроме того, для улучшения формы груди следите за осанкой, постоянно держите грудную клетку приподнятой. Итак:

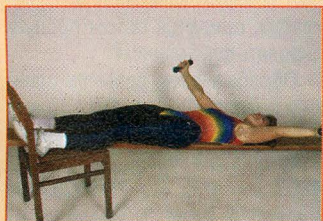
**1.** Лягте на спину на скамейку, руки с гантелями вытяните вперед. Разводите и сводите руки перед грудью.



**2.** Делайте то же упражнение, но скамейку поставьте наклонно. Лягте на нее головой вверх.



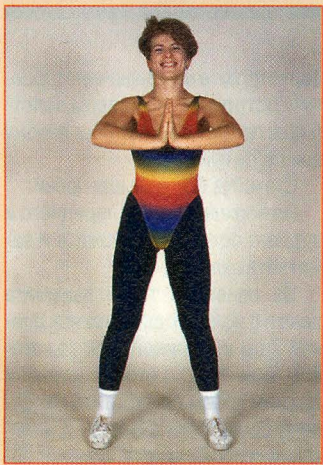
**3.** Теперь делайте то же упражнение, на той же скамейке, но лягте на нее головой вниз.



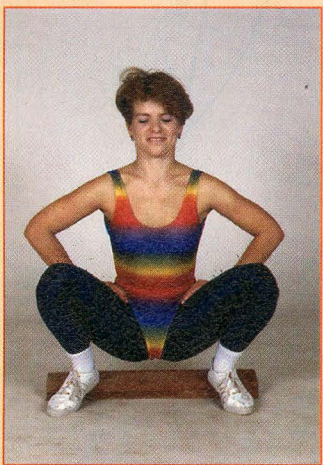
**4.** Встаньте на колени между стульями, руками обопритесь на края стульев. Сгибая руки, опускайте грудь как можно ниже — вдох, выпрямляя руки (сосредоточьте все свое внимание на работе грудных мышц) — выдох.



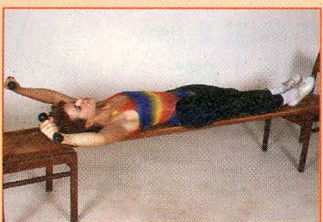
**5.** Встаньте, соедините ладони перед грудью. С силой давите ладони в ладонь (5–6 раз по 6 секунд).



**6.** Поставьте ноги на ширине плеч, носки немного развернуты, под пятками брусок высотой 5 см (это поможет сохранить равновесие); глубоко присядьте, стараясь коснуться ягодицами пяток, голову приподнимите, спину держите прямо (вдох). Встаньте, сделайте полный выдох. Повторите упражнение 8–10 раз.



**7.** Лягте спиной на скамью. Возьмите гантели, поднимите руки перед грудью. Опустите немного согнутые руки за голову — глубокий вдох, вернитесь в исходное положение — выдох.

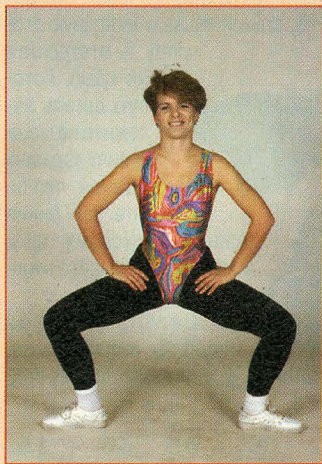


Упражнения 6 и 7 рекомендуется делать без перерыва. Это позволит добиться глубокого дыхания, а также поднимет и расширит грудную клетку. В результате — объем груди увеличится, а фигура приобретет красивую осанку.

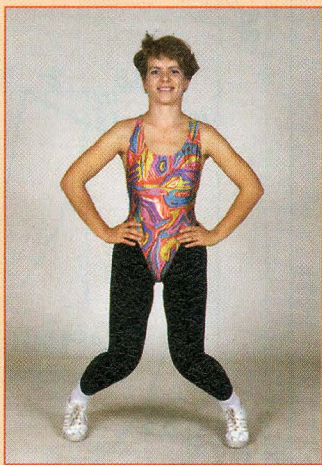
## УЛУЧШЕНИЕ ФОРМЫ НОГ

Многим женщинам доставляет массу неприятностей чрезмерно большое пространство между бедрами, что создает впечатление кривизны ног. Этот недостаток можно устранить или значительно уменьшить, выполняя следующие упражнения.

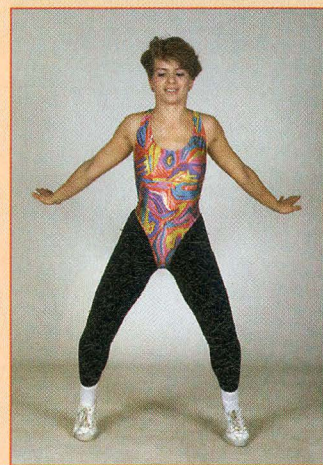
**1.** Итак, приседаем, широко разводя колени.



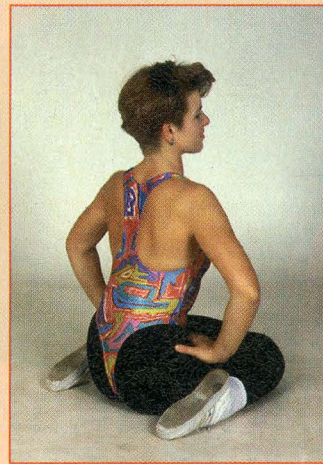
**2.** Ноги широко расставлены в стороны. Соединяем колени в полуприседе, перенося вес на внутреннюю поверхность ступней, возвращаемся в исходное положение, перенося вес на наружные поверхности ступней (упражнения 1 и 2 выполняем по 15 раз).



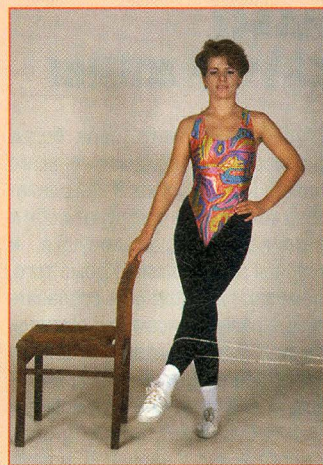
**3.** Встали на скользком паркете в войлочных тапочках, ноги широко расставлены, по возможности руки на какой-то опоре. Соединяем ноги, не отрывая стоп от пола (8–10 раз). По мере укрепления мышц это упражнение будем делать без опоры.



**4.** Встали на колени, носки разведены. Садимся на пол между стопами (8–10 раз).



**5.** Встали прямо, держась рукой за опору. Закрепляем на стопе один конец тугой резинки, скакалки или любого другого амортизатора, другой конец — сбоку на уровне пола. И теперь обеими стопами поочередно тянем амортизатор в сторону.



Итак, запаситесь терпением и упорством — и зеркало непременно порадует вас, отразив вашу статную, стройную фигуру.

*Виктор БЕЛОВ, кандидат педагогических наук, профессор*

### НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Трудно представить себе более универсальный предмет женского гардероба, чем юбка. В ней одинаково комфортно чувствуют себя и стройная молодая девушка, и крупная зрелая дама. Кроме того, юбки дают возможность создавать самые разные ансамбли: сменили блузку, надели свитер — и вот уже совершенно другой облик. Наконец, в зависимости от фасона и ткани юбка может быть и строгой, и спортивной, и нарядной, и даже соблазнительно игривой.

Предлагаемая модель может быть и нарядной, и повседневной, все зависит от того, какой материал для нее вы купите. Лучше всего плотный шелк или хлопчатобумажный поплин.

Юбка хорошо смотрится на женщинах любой комплекции. Состо-

ит она из четырех полотнищ, застежка впереди на пуговицах (их вы подберете в тон юбки или обтяните той же тканью). Впереди карманы, у пояса — мягкие складки. Выкройка дана на 50-й размер, III рост. Расход ткани при ширине 140 см — 2 длины юбки плюс 5 — 7 см на швы и подгибку.

Итак, начинаем работу.

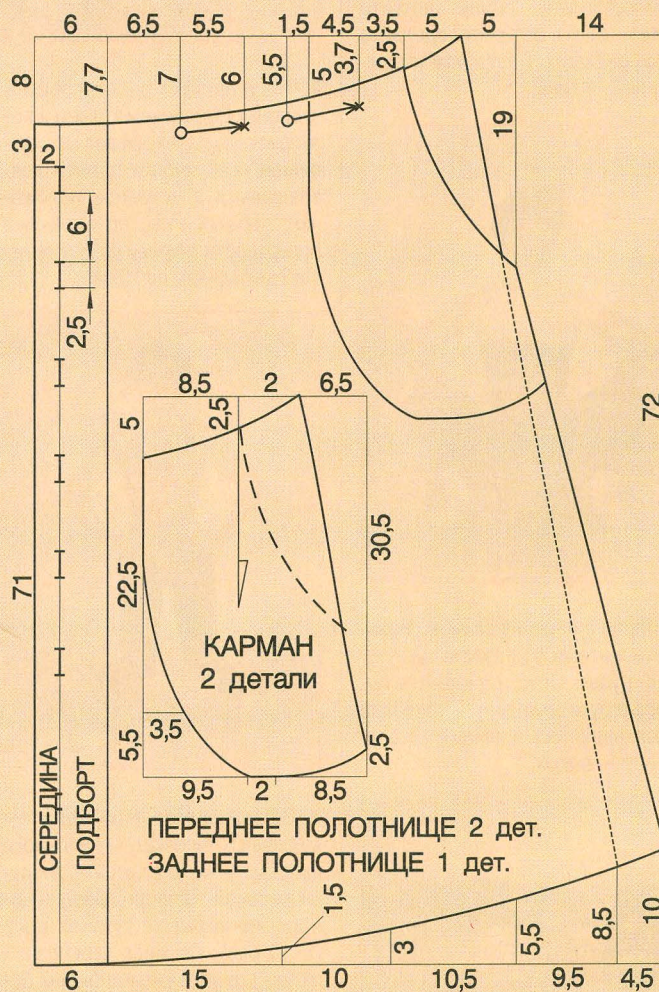
- Из основной ткани выкроите клинья юбки (боковые швы заднего полотнища показаны на чертеже пунктирной линией), мешковины карманов из основной и подкладочной ткани.
- Стачайте средний шов заднего полотнища.
- Обработайте КАРМАНЫ: мешковину кармана из подкладочной ткани наложите лицевой стороной на лицевую сторону юбки, стачайте, отверните на изнаночную сторону и отстрочите по краю. Готовую деталь наложите на мешковину кармана из основной ткани, наметайте по линии талии и боковому шву, сметайте и стачайте мешковины кармана.
- Цельнокроенный подборт переднего полотнища укрепите прокладкой, под-



борт отогните на изнаночную сторону и отстрочите. На правом полотнище прометайте петли, к левому пришейте пуговицы.

- Стачайте боковые швы юбки.
  - По верхнему срезу переднего и заднего полотнищ заложите и заметайте складки.
  - Из основной ткани выкроите пояс и 8 полосок для штрипок длиной 7 см и шириной 3 см (в готовом виде 1 см). Готовые штрипки нижним краем приметайте к верхнему срезу юбки в местах примыкания сгибов складок. Вшейте пояс.
  - Подшейте низ.
- Вот и все, юбка готова!

Ирина ВАСИЛЬЕВА



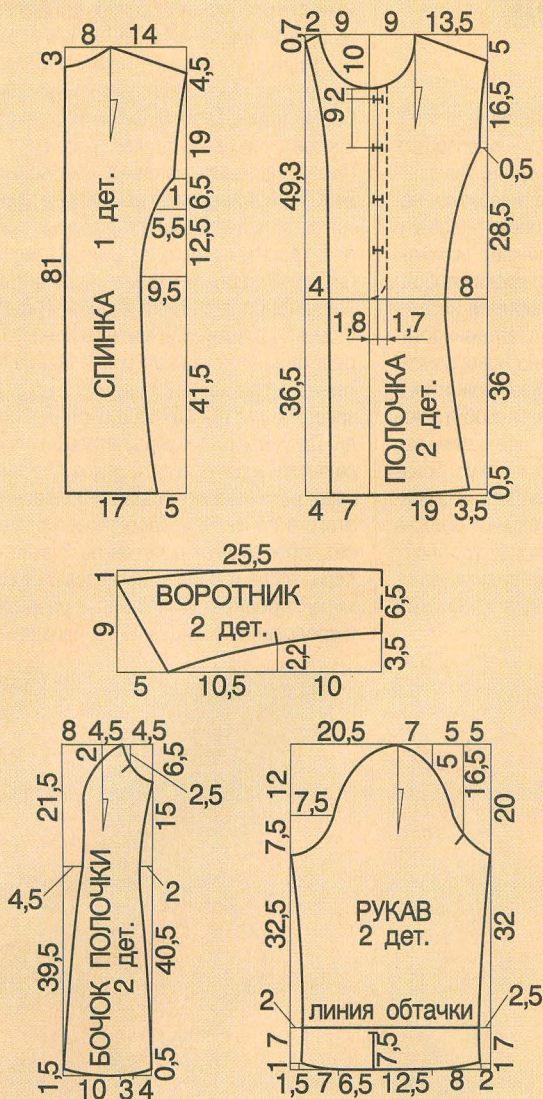
## МОДА КЛАССИКЕ ВЕРНА

Удивительно капризная дама, эта мода: то она приказывает всем нам «посадить» одежду на широоченные плечики, делая похожими, простите, на вешалки, то, наоборот, взбредет ей на ум одеть нас в нечто романтически-воздушное... Но единственное, чему она всегда



верна, что всегда мило ее сердцу — это классика. Конечно, и классический стиль претерпевает со временем некоторые изменения, но характер и линии остаются неизменными на все времена. И если вы решите сшить себе такую блузку, как мы сегодня предлагаем, то можете не опасаться, что уже осенью она будет выглядеть устаревшей! Смените, когда начнет надоедать, манжеты, воротник, пуговицы, украсьте другой отделкой — и снова будете в элегантной обнове. К тому же шить такую блузку по силам и неопытным портнихам.

- Итак, приобретаем 2,5 метра шифона (или легкого шелка, крепдешина) шириной 90 сантиметров, примерно полметра флизелина, 4 пуговицы диаметром в сантиметр и беремся за работу.
- Выкройка блузы рассчитана на 46-й размер, длина по спинке в готовом виде 81 см.
- Раскраиваем детали, не забывая сделать припуски на швы по сантиметру. Те детали кроя, которые заштрихованы на плане раскладки, придется потом продублировать флизелином.
- Обрабатываем рельефы спинки и полочек, соединяем боковые и плечевые срезы, срезы рукавов.
- Втачиваем рукава. Делаем это двойным швом: стачиваем детали с лицевой стороны на 0,5 см от края, высекаем припуск на 0,2 см. Детали перегибаем наизнанку и стачиваем. Обтачки рукава проклеиваем и обрабатываем ими низ рукавов, одновременно с этим обтачивая разрезы. По низу рукавов прокладываем отделочную строчку. Срезы обтачек рукавов,



## МОРОЗНОЕ КРУЖЕВО

У кого из нас нет в гардеробе блузы или платья, которые хоть из моды не вышли, но, увы, уже поднадоели. А давайте-ка придадим им совершенно иной вид — дополним съемным воротником с эффектной вышивкой. Тем более ажурная вышивка «ришелье» сейчас на гребне моды.

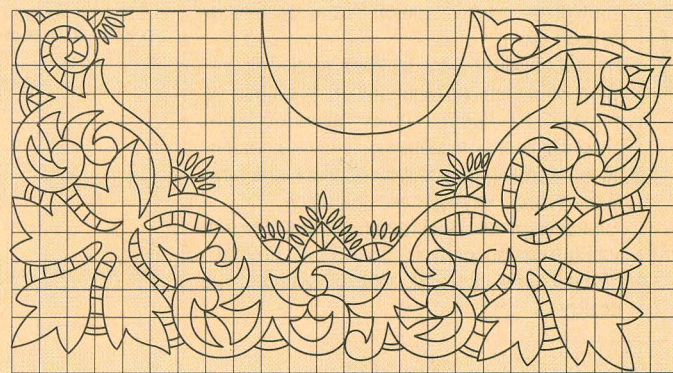
Для такого воротника нужно полметра шифона, 3 катушки белых шелковых ниток № 65А, хлопчатобумажные нитки № 80 или белый искусственный шелк.

Переведем с помощью копирки

рисунок (размер клетки 2 x 2 см) на ткань и два раза обстрочим белыми хлопчатобумажными нитками по контуру все его элементы. Вышьем основную композицию плотной двусторонней гладью, а затем весь рисунок обработаем по контуру шелковой нитью гладьевым валиком, проложив под стежки толстую нить. Затем, постепенно подрезая ткань между элементами рисунка, заполним пространство ажурной сеткой. Осталось лишь еще раз отделать края валиком.

Протюжим воротник с изнанки. Острыми ножницами срежем излишки ткани.

Воротник готов.



края подбортов обрабатываем швом вподгибку с закрытым срезом на 0,3 см от края.

● Обтачиваем воротник под воротником. Полученный шов подрезаем на 0,3–0,4 см от края. Воротник выворачиваем на лицо и притюживаем. По краю воротника, отступив на 0,1 см, прокладываем отделочную строчку. Воротник втачиваем в горловину до среза подборта. Верхний воротник отгибаем, а затем втачиваем нижний воротник в горловину. Припуск верхнего воротника под бортом рассекаем до строчки втачивания воротника, подгибаем внутрь воротника и застрачиваем на участке между срезами подбортов.

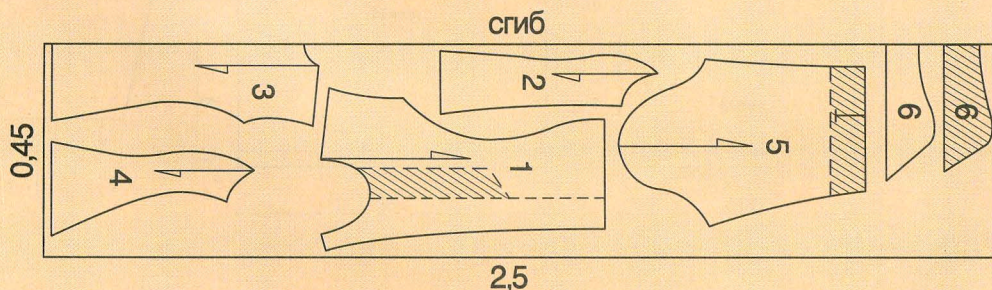
● Низ блузы подгибаем два раза и застрачиваем, отступив на 0,5 см от края.

● На правой полочке прокладываем отделочную строчку, закрепляя припуск под застежку.

● По борту блузы, отступив на 0,1 см от края, прокладываем отделочную строчку.

● Выметываем петли, пришиваем пуговицы.

В заключение еще несколько слов. Поскольку блуза наша из шифона, гладьте ее слегка влажной. Но ни в коем случае не сбрызгивайте пересохшую ткань — останутся пятна. Сушить шифоновую блузку лучше на плечиках, предварительно хорошо расправив ее.



Авторская модель блузы (искусствовед С.Беговатова), а также рисунки и слайды вышивки любезно предоставлены нам редакцией журнала «Светлана», который с этого года начал выходить в Издательском доме «ОВА-ПРЕСС».

Шьем, вяжем, вышиваем

Хозяюшка 2'95



# Шьем, вяжем, вышиваем

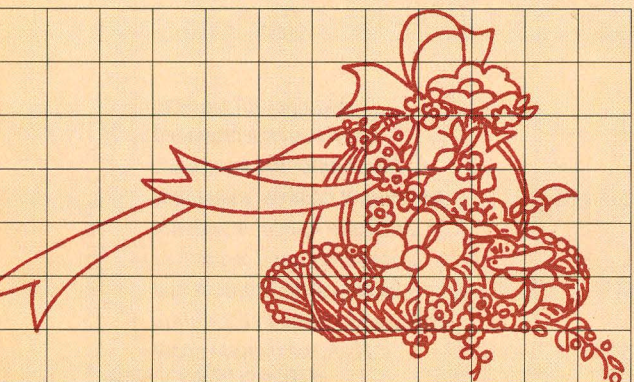
## ФАНТАЗИЯ НА ТЕМУ ЛИБЕРТИ

...Время сейчас такое — динамичное, жесткое. Чаще всего нам с вами не до тонкостей домашнего обихода типа скатертей, салфеточек, дорожек. Да и обедаем обычно на кухне, за столом, покрытым клеенкой. Экономим часок на стирке скатерти, зато лишаем себя удовольствия от процесса, который в старину уважительно называли «трапезой». В нашей жизни не так уж много радостного и красивого. А почему бы нам самим не создать это ощущение праздника жизни, тем более, что для этого не так уж много и надо — сделать приятное близким, а значит, и себе. Вот и давайте из обычного льна сотворим нарядные салфетки, которые украсят любой праздничный стол, станут дополнением к интерьеру кухни или подарком маме, бабушке на грядущее 8 Марта.

Размер салфетки 65 x 30 см. Для нее вам потребуется кусок льняной ткани размером 71 x 35 см.

На расстоянии 3 см от края вытяните несколько нитей до точек их пересечения на углах. На прореженных таким образом участках сделайте мерешку (сначала обшейте ту сторону, по которой подгибка не прихватывается), прикрепляя подгибку.

Теперь двусторонней гладью вышейте мотив узора (размер клетки 1,5 x 1,5 см). Его расположение и цветовую гамму вы видите на слайде.



## ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ МОДНИЦЫ

И не заметишь, как малышке исполнится годик-полтора! Даже в этом нежном возрасте ваша дочка — настоящая женщина, она с интересом рассматривает себя в зеркале, надевает на голову платки и шарфы — все что попадает на ее пути. Обожает мамы шляпы, а уж о бусах, кольцах, прочих побрякушках нечего и говорить. Любимая игра — стащить мамину шкатулку с «драгоценностями» и увесить себя ими, точно новогоднюю елку. Ну что ж, если только она не тянет их в рот — пожалуйста, пусть учится любить все красивое, в ребенке, а тем более в девочке, необходимо с детства развивать вкус. Только вот как совместить это с тем, что, к примеру, нарядная одежда для девочки должна быть в то же время теплой, мягкой, удобной? Свяжите ей платьице, какое вы видите на нашем снимке. Оно соответствует всем этим требованиям.

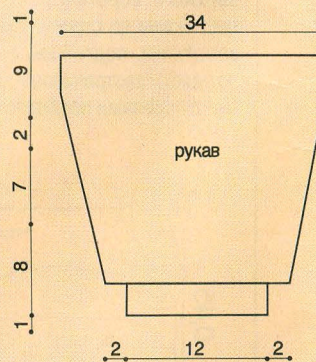
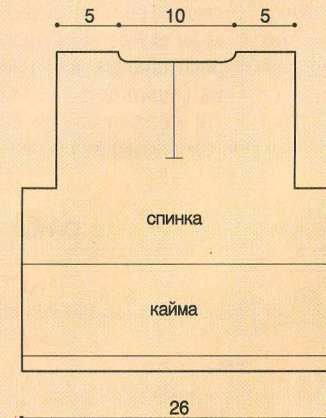
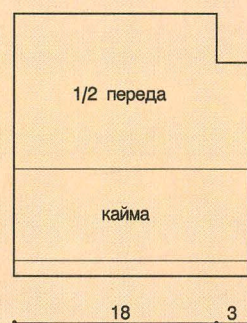
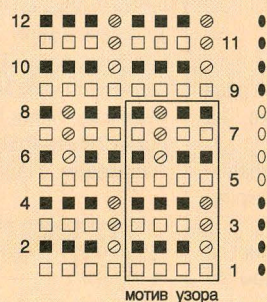
Вам потребуется: 200 г шерстяной пряжи № 3,03/2 (длина нити 150 м/100 г) оранжевого цвета и немного пряжи фиолетового цвета для отделки. Спицы и крючок № 3.

Все детали изделия выполняйте в строгом соответствии с выкройкой (рис. 1).

Перед. Наберите на спицы 69 петель и свяжите платочным вязанием 4 ряда. Затем вяжите кайму шириной 8 см двухцветным узором «ромбы» по схеме (рис. 2), используя нити основного и отделочного цвета. Цвет нити меняйте каждые 4 ряда. Следующие 9 см = 24 ряда выполняйте резинкой 1x3 (чередование 1 лицевой и 3 изнаночных петель). Через 18 см от нижнего края детали закройте для пройм с обеих сторон по 4 петли. Продолжайте вязать деталь на оставшихся петлях еще 4 см = 10 рядов. В последнем ряду равномерно убавьте 26 петель. Для этого в изнаночных дорожках, кроме крайних, провязывайте петли по 3 вместе. Теперь, когда в работе 35 петель, вяжите кокетку: средние 27 петель — резинкой 1x1 (чередование 1 лицевой и 1 изнаночной пе-

### Условные обозначения:

- — лицевая;
- — изнаночная;
- — петля с накидом (сделайте накид, а затем снимайте петлю непровязанной);
- ⊗ — петля с двумя накидами (петлю с двумя накидами предыдущего ряда снимите с новым накидом);
- ⊙ — петля с тремя накидами (петлю с двумя накидами предыдущего ряда снимите с новым накидом).



тель), а первые и последние 4 петли (кромочные петли входят в этот счет) — чулочным вязанием. Через 5 см = 12 рядов от начала кокетки закройте для выреза горловины средние 5 петель и обе стороны закончите раздельно, при этом для закругления выреза закройте в каждом втором ряду два раза по 2 петли и один раз по 1 петле. На высоте 3 см от начала выреза закройте по прямой оставшиеся 10 петель плеча.

Спинку вяжите как перед, но без кокетки и предусмотрев планку-застежку у горловины. Наберите на спицы 45 петель и провяжите платочным вязанием 4 ряда. Затем вяжите кайму шириной 8 см. Оставшиеся до проймы 7 см = 18 рядов выполните резинкой 1х3. Через 16 см от нижнего края детали закройте для пройм с обеих сторон по 4 петли. Продолжайте вязать деталь на оставшихся петлях еще 2 см = 6 рядов. Далее приступите к оформлению застежки. Для этого в лицевом ряду провяжите первые 16 петель по рисунку, а следующие 5 петель (планка-застежка) — лицевыми.

Оставшиеся на спице непровязанные петли переснимите на булавку. Поверните вязание изнаночной стороной. Первую (кромочную) петлю снимите, следующие 4 петли провяжите лицевыми, далее по рисунку. Продолжайте вязать, чередуя эти два ряда. Через 11 см от начала проймы для закругления выреза горловины закройте в каждом втором ряду один раз 8 петель и один раз 3 петли. Затем закройте по прямой оставшиеся петли плеча. Левая половина детали выполняется аналогично правой, но в зеркальном изображении. Недостающие петли планки наберите с изнаночной стороны полотна из петель по основанию планки уже готовой правой половины.

Готовые детали соедините вдоль плечевых срезов. По лицевой стороне из кромочных петель проймы наберите 43 петли и вяжите резинкой 1х3. Для боковых скосов рукава убавляйте с обеих сторон полотна по 1 петле в каждом 8-м ряду 6 раз. Через 20 см = 50 рядов от начала работы равномерно убавьте 8 петель (как и на передней детали в изнаночных дорожках) и вяжите манжету резинкой 1х1 3 см = 6 рядов. Петли последнего ряда закройте по прямой.

Детали обработайте паром. Выполните все швы. Горловину и низ платья обвяжите крючком столбиками без накида. На планке-застежке пришейте кнопку. Кокетку можно украсить вышивкой, шнуром или пришить цветные пуговицы.

Заранее подготовьтесь к тому, что это любовно связанное вами платьице очень скоро будет испачкано авторучкой или красками, усеяно пятнами от супа, компота, варенья. Ничего страшного!

Замачиваем в теплой воде, в которой взбита мыльная пена и добавлена сухая горчица и питьевая сода (из расчета одна чайная ложка смеси на ведро воды). Через час-полтора стираем, не выкручивая и не выжимая, тщательно полощем, последний раз — в прохладной воде с добавлением уксуса (одна чайная ложка на ведро воды). «Промокаем» с помощью чистого полотенца и сушим, разложив на простыне.

Надежда СВЕЖЕНЦЕВА  
Чертежи автора

## Что посеешь, то пожнешь

Ведущая рубрики Татьяна Бартенева

## РАССАДА

*В феврале кончается период покоя для тех, кто привык радовать семью южными овощами со своего огорода, даже если он расположен неподалеку от северных морей. «Посевная» рассады стартует в первых числах февраля (перец, баклажаны, ранняя капуста, высокорослые томаты) и заканчивается в апреле (огурцы, кабачки, патиссоны, тыква). Каждой рассаде — свое время, но в этом выпуске «Что посеешь, то пожнешь» мы решили рассказать сразу о всех растениях, которые выращивают рассадным способом, чтобы уберечь новичков, а возможно, и бывалых, от наиболее типичных ошибок.*

## Капуста

Для рассады капусты хороши плоские ящики, в которых продают помидоры. (Длина — 60 см, ширина — 30 см, высота — 7 см.) В пакетике семян — 1 грамм. Это 250–300 растений. Если ваша капустная грядка меньше, мы все-таки советуем вам посеять на рассаду 1 грамм, чтобы для пикировки отобрать самые сильные растения. Такая простейшая селекционная работа позволит вам увеличить урожай.

Раннюю капусту надо успеть посеять до 1 марта, именно тогда к концу апреля рассада наберет силу. Если затянуть посев хотя бы на неделю, раннего урожая капусты вам не видать.

**ПОЧВА.** Для рассады годится земля с вашего огорода, но только не с капустных грядок прошлого года. На ведро земли нужно добавить два килограмма листового перегноя или компоста, 200 граммов золы или 100 граммов извести.

**ПОСЕВ.** Перемешанную почву насыпают в ящики, поливают и сеют семена на глубину 1 см. Намечают линейкой ряд на расстоянии 3 см от параллельного, между семенами 1–1,5 см. Затем присыпают семена слоем сухой земли 3–5 мм и поливают из лейки с ситечком.

Если в комнате температура не меньше 20 градусов, всходы появятся на четвертый день. Как только вы заметили нежные светло-зеленые точки, нужно поставить ящик на окно (до этого он мог находиться в любом темном и теплом месте квартиры), задернуть занавеску и открыть форточку. Можно поставить ящик у балконной двери на пол и чуть приоткрыть дверь. Это делается для того, чтобы рассада не вытягивалась, начала активно формировать корневую систему. На ночь форточка на окне, где растет рассада ранней капусты, тоже должна быть приоткрыта.

**ПИКИРОВКА.** Когда капуста выпустит два листочка (они называются «семядольные») и приготовится развернуть третий, ее нужно пересадить — агрономы говорят «распикировать». Это делается не только для того, чтобы дать растению больше пищи, больше места в ящике (можно было бы сразу посеять реже). Ученые и практики убедились: пикировка дает новый стимул для роста растения.

Готовят еще один ящик, насыпают землю (1 часть огородной земли, 2 части перегноя или компоста, 1 часть песка, на ведро смеси 2 стака-



на золы). Землю поливают и нарезают на кубики размером 6 x 6 см, между ними раскладывают полоски жесткой бумаги, чтобы кубик легче было пересадить на грядку, не травмируя корни. Ящик с капустной рассадой обильно поливают и линейкой или вилкой осторожно выкапывают растение, прищипывают у него центральный корень на одну четвертую часть и сажают в лунку второго ящика. Осторожно поливают и ставят распикированную капусту на два дня в темное место, чтобы рассада быстрее прижилась. Затем ящик переносят на окно, где на ночь чуть приоткрыта форточка и задернута занавеска. Когда становится тепло и ночью температура бывает 0, +1, +2 градуса, рассаду можно перевезти на дачу, в помещение, где не бывает мороза. За два часа до высадки на грядку (в конце апреля — начале мая) рассаду поливают и припудривают табачной пылью. Это станет неприятным сюрпризом для земляной блошки и капустной мухи, которые только и ждут, когда же на грядках появится их любимое лакомство — нежные листья молодой капусты.

## Помидоры

Сеют помидоры в такие же ящики, что и капусту (60 x 30 x 7). Если на вашем огороде будет расти несколько сортов томатов, то сбоку на ящик наклеивают белую бумагу, где точно указывают границы каждого сорта. Для неизвестных томатов лучше выделить свой ящик. Так вы не спутаете их со старыми знакомыми. Когда рассада будет переезжать на грядку, рядом с каждым новым сортом вкапывают деревянную линейку с названием сорта и все лето наблюдают, как он ведет себя в вашем саду.

**ПРОРАЩИВАНИЕ.** Из пакетика отбирают крупные полновесные семена, их должно быть примерно вдвое больше, чем нужно. Для семьи из четырех человек 50 кустов помидоров достаточно, чтобы с середины июля по сентябрь каждый день есть салат, чтобы сделать консервированные помидоры на зиму. Больше сажают только в том случае, если участок сильно заражен фитотрофой и можно собрать помидоры только с первой и второй кистей.

**ПОДГОТОВКА К ПОСЕВУ.** Если ящик уже использовался в прошлом году под рассаду поми-

доров, его нужно промыть крутым кипятком и протереть ваткой, смоченной в темно-малиновом растворе марганцовки. Землю для выращивания рассады помидоров агрономы Тимирязевки, например, советуют брать из леса или с поля, только не со своего участка. Почву с огорода нужно прожаривать и пропаривать в тазу на плите: фитотора, грибковые инфекции могут быстро погубить неженку — рассаду помидоров. Не рекомендуем использовать для рассады покупную землю. Зачастую она оказывается обыкновенной землей из колхозных теплиц, которая заражена всеми известными микробиологам болезнями помидоров и огурцов. В крайнем случае такой грунт нужно насыпать в таз и прожарить на плите 10–15 минут.

Насыпав землю в ящик, мы «солим» ее размоленной яичной скорлупой, обеспечивая микроэлементами. Этот прием — просто спасение для тех, кто перед посевом привык протравливать семена в марганцовке, отчего они становятся коричневыми, их совершенно не видно на почве. Семена сеют на расстоянии 1,5–2 см в строчки, между которыми 3 см. Семена не заглубляют, а просто кладут на политую землю. Затем берут крупное сито и просеивают через него на семена немного земли для прикрытия. Ящик с семенами не поливают. Земля должна быть хорошо пролита до посева. Затем ящик заворачивают в полиэтиленовую пленку и ставят в теплое место. Для того чтобы всходы появились на 3-й день, температура должна быть не ниже 25 градусов. Такой она бывает на кухне, на батарее отопления.

**УХОД ЗА РАССАДОЙ.** Как только на поверхности земли появляются белые петельки — всходы, пленку снимают и ставят ящик к свету. Хорошо, если в помещении, где стоят помидоры, свет включают в четыре дня и в семь утра. Удлиняя день, вы создаете благоприятные условия для роста рассады помидоров.

**ПИКИРОВКА.** Когда появится второй ярус листьев (после двух семядольных), нужно подготовить второй ящик с луговой или лесной землей и распикировать туда рассаду помидоров на расстоянии 5 х 5 см, но не реже — потому что почва, которую растения «не достают» своими корнями, обычно закисает, на ней образуется плесень. Это самая распространенная ошибка тех, кто пикирует помидоры в пакеты из-под молока. Перед пикировкой растения поливают, аккуратно вынимают из земли и прищипывают нижний корень на одну треть. Это становится сигналом для растения — быстро отрастить боковые корешки, которые «кормят» куст помидоров.

Дальнейший уход за рассадой — полив и поддержание нужной температуры. Это делается так: для ящика с помидорной рассадой нужно

выбрать окно, в котором может открываться форточка, его нужно завесить полиэтиленовым пологом, чтобы от избытка тепла и влажности растение не вытягивалось.

Если в квартире прохладно, рассада как бы замирает, не растет. Тогда ее нужно поливать теплой водой с добавлением мочевины (1 чайная ложка на 2 литра воды).

Если рассада все же вытягивается, ее нужно немного «подсушить», несколько дней не поливая. **СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ.** По внешнему виду растений томатов можно определить, как они себя чувствуют. Если рассада приобрела фиолетовый оттенок, значит, ей не хватает фосфора, нужно подкормить или суперфосфатом, или древесной золой.

Если она бледно-зеленая или желтая — в почве мало азота и калия, нужно подкормить мочевиной и золой. Желтизна по краям листьев тоже признак азотного голодания.

Рассаду нужно раз в две недели поливать светло-розовым раствором марганцовки.

Высаживают помидоры в теплицы или под пленку в середине мая, на открытые грядки — в конце мая. У рассады помидоров, готовой к переселению на постоянное место, должно быть не менее пяти листьев. Минимальный срок выращивания рассады помидоров — 60 дней. Высокорослые сорта Де-Барао, Кронпринц и другие сеют на рассаду в середине февраля.

## Огурцы, кабачки, патиссоны, тыква

Рассаду огурцов, кабачков, патиссонов и тыквы лучше выращивать в горшочках, так как при посадке полностью сохраняется ком земли с корнями. Растения быстро укореняются на новом месте и начинают расти. В домашних условиях горшочки можно делать из бумаги, полиэтиленовой пленки, использовать для этих целей пакеты из-под молока. Можно сеять растения в керамические горшки, но они должны быть высотой не больше 10 см, диаметром в верхней части — 8–9 см. Иначе избыточная земля начнет закисать и растение зачахнет.

Некоторые агрономы советуют сажать огурцы и К\* в бумажные горшочки, которые хорошо пропускают воздух, корневая система дышит, растение быстро растет. Для этого берут ящик такой же, как для помидорной рассады. Консервную банку из-под сгущенного молока с вырезанным дном насыпают землей, затем обертывают любой бумагой, ставят в ящик. Банку убирают, земля просыпается в бумажный стаканчик. Рассаду огурцов и К\* высаживают за 25–30 дней, а можно и за две недели, до высадки в грунт. За это время бумажный пакетик не успеет испортиться. К тому же он служит хорошей дозировкой полива. Рассада огурцов, кабачков и тыквы часто страдает от того, что огородник, узнавший из книги, что это влаголюбивые растения, не жалеет воды для полива. С бумажными пакетиками так не получится. Надо будет поливать огурцы таким образом, чтобы не растворились пакетики, то есть столько, сколько и нужно растению.

**ПОЧВА.** Для рассады огурцов, патиссонов и тыквы лучше использовать землю из леса или с поля. Состав земли такой же, как и для рассады помидоров. Не забудьте перемешать землю с толченой яичной скорлупой. Если вы посеете огурцы в начале апреля, то в начале мая их можно высаживать в теплицы или под пленку.

**ПОСЕВ.** Перед посевом семена на сутки зама-

чивают во влажной тряпочке в теплом месте. Сеют семена по два в горшочек, чтобы оставить одно растение, которое будет лучше развиваться. Ящик с горшочками ставят в теплое, темное место и накрывают полиэтиленовой пленкой. Как только появляются белые «петельки», пленку снимают. Огурцы и тыква хорошо растут при температуре 22–25 градусов. Поливать их желательнее только теплой водой.

Огурцы любят свет. Если их расположить на северном окне, они будут вытягиваться. Если у рассады слишком уж длинные «ноги», не волнуйтесь. Согните нежный стебелек, прищипьте к земле спичкой и засыпьте это место землей. Полейте. Растение образует дополнительные корни, а значит, окрепнет перед высадкой в грунт. Хорошая рассада огурцов получится, если в комнате влажный воздух. Для этого хорошо положить на батарею влажную тряпочку.

Горшечную рассаду сажают в теплицу так, чтобы весь горшочек (из бумаги) находился в земле, а вокруг стебля можно было бы сделать углубление-блюдец для полива. Рассада быстрее приживается, когда ее сажают в политые лунки.

Еще один полезный совет: рассаду огурцов после полива слегка присыпают сухой землей, которая стоит рядом с ящиком в отдельной коробке. Это защитит нежную корневую шейку огурцов от гнили и плесени, которые нередко нападают на рассаду в комнате.

## Сельдерей

Рассаду сельдерея выращивают для того, чтобы быстрее получить нежные, ароматные листья. Если посеять сельдерей в грунт, то урожай созреет на месяц позже.

Семена высевают в конце февраля — начале марта. Рассада должна жить в комнате не меньше 70–80 дней.

Семена перед посевом намачивают двое суток, меняя воду. Набухшие семена насыпают на слой марли и выдерживают в теплом, влажном месте, пока не появятся первые белые проростки. Это произойдет через 14–19 дней. Перед посевом семена слегка подсушивают и сеют в бороздки. На ящик используют 1 грамм семян.

**ПОЧВА** — огородная земля, перемешанная с двумя частями перегноя. Расстояние между рядками 5–6 см. Семена в ящике присыпают слоем 0,5 см. Затем ящик ставят в теплое место, а как только появятся всходы — на свет.

Когда появятся два листа, рассаду прореживают, оставляя одно растение на 4 см. На 34-й день посева рассаду пикируют так, чтобы в ящике было 50–60 растений.

К тому времени, когда рассада сельдерея готова к высадке в грунт (15–20 мая), она должна иметь 5–6 хорошо развитых листьев, куст высотой 12–15 сантиметров.

## Перцы

В первой половине февраля сеют перец на рассаду. Он более тепло- и влаголюбив, чем помидоры. Ящики и почва такие же, как для томатов, протравливание почвы также необходимо. Сеют перцы так же, как и томаты. Ящики, укутанные полиэтиленом, убирают в теплое место. Для того чтобы перец взошел, нужна температура более 25–28 градусов. Сеянцы пикируют в горшочки, когда у них намечается третий лист. Рассада перцев должна прожить в комнате не менее 70 дней. Высаживают рассаду в конце мая в теплицу или на грядку под пленкой.

