

Выпускной бал
без Версаче

Чайные
церемонии

Ассорти
от Курочки Рябы

Эгоизм?
На здоровье!

Огород
в горошек



Много ли хлопот доставляет родителям одежда детей? Как сложно ответить на этот вопрос сегодня! С одной стороны — выбор товаров очень велик, с другой — не радуют цены и качество. Но сегодня речь пойдет о другом, но отнюдь не менее важном — воспитании вкуса у наших детей.

МОДА ДО ШЕСТНАДЦАТИ

фотография Анатолия Жмлюкина

Чем раньше мы научим малыша красиво и со вкусом одеваться, тем меньше проблем ждет нас в будущем. Ведь не количество вещей в гардеробе определяет модный образ, а умение правильно скомпоновать имеющуюся у вас одежду. Из небольшого набора предметов можно с успехом создавать и повседневные ансамбли, и очень нарядные, добавив лишь белую блузку или рубашку, шарф модной расцветки или изящный бант и т.д., и т.п. — вариантов может быть множество. Кстати, в детской одежде белый цвет является важной принадлежностью именно нарядного костюма, поскольку в повседневной жизни уход за белыми вещами доставляет и без того очень занятым мамам лишние проблемы. В торжественный же день белая рубашка, блузка или платье, белые чулки

или даже носочки подчеркнут незаурядность ситуации, помогут создать особое настроение. Съемные большие белые воротники с красивой вышивкой или кружевом могут выручить в праздничный день, поскольку даже самому обычному и строгому платью придадут новое звучание. Сегодня, когда производство детской одежды стало убыточным, многие швейные предприятия и Дома моделей вынуждены отказаться от создания детских коллекций. «Кузнецкий мост» — единственный Дом моделей, где по-прежнему художники работают над специальной коллекцией для детей разных возрастов — от малышек до подростков. Естественно, каждый возраст имеет свою специфику, но удобство, практичность и безупречное эстетическое качество

одежды являются общими для всех. Возьмем хотя бы школьников. После отмены формы многие родители столкнулись с проблемой одежды для школы. Джинсы отнюдь не лучшее решение в этом смысле, хотя, разумеется, дети очень их любят и готовы не расставаться с ними ни при каких обстоятельствах. Но все же разумно приучать детей к порядку и аккуратности, следовательно, к respectable одежде, требующей и определенной манеры поведения. Строгий деловой стиль классического костюма — наиболее подходящее решение: пиджаки или жакеты «клубного» стиля в сочетании с разной длины юбками — прямыми или в складку. В этом сезоне особенно популярны короткие юбки в форме трапеции (А-силуэт) и шотландские юбки-килт (в складку и с запахом). В холодную погоду вполне допустимы брюки классического покроя — умеренной ширины с удобными карманами и мягкими складками у пояса. Альтернативный вариант — короткие брюки-бермуды, шорты



но ни в коем случае не скучная и унылая: различные оттенки синего, глубокий зеленый, терракотово-красный. Ткани должны быть высокого качества. Натуральная шерсть — мягкая, но хорошо сохраняющая четкие формы — наиболее приемлемый вариант. И, разумеется, важно качество исполнения — тщательность обработки деталей, точность кроя, хорошая «посадка» по фигуре. Такая одежда создает ощущение опрятности и подтянутости, что и требуется от костюма для учебных занятий. Многовариантность — также важный элемент моды: возможность заменять отдельные части ансамбля — юбку, жакет, жилет, блузку или джемпер — создает впечатление обновления гардероба с наименьшими затратами. Если одежда для школы выдержана в строгом стиле, то время каникул дает очень широкие возможности для экспериментов. Все, что сделано своими руками, сегодня очень модно. Всевозможные «рукодельные» детали — аппликации из кружева и сетки, вышивка, макраме, плетеные пояса и шнуры, имитации «ручного» шва,



или брюки-юбки. С плотными шерстяными колготками. Как правило, костюм выполняется из тканей-компаньонов, одинаковых по фактуре, но с разным рисунком — гладкий пиджак и юбка в клетку или наоборот. В качестве отделки — детали другого цвета: воротник, лацканы, карманы, хлястики, имитация «заплаток» на локтях и т.д. Кстати, «заплатки», а вернее аппликации из отделочных тканей с бахромой по краю — очень модная и современная деталь. Ее можно видеть в одежде самого разного стиля — от respectable «взрослых» костюмов из шерстяных тканей до легких моделей из льна или хлопка. Это придает чрезмерно строгой одежде несколько ироничный характер. Ведь мода — это всегда немножко игра, требующая артистизма и фантазии, а детей природа щедро одарила и тем, и другим. Соединение классики с забавными детскими элементами создает особый стиль «деловой» одежды для детей. Цветовая гамма достаточно сдержанна,





Ведь первый в жизни бал — это событие экстраординарное, и оно должно остаться в памяти. Традиционный белый цвет не всегда удовлетворяет сегодняшних выпускниц. У подростков особой популярностью пользуется черный. Но черное выпускное платье — не вызов ли это традициям и благоразумию взрослых? А что если поискать компромисс? Белое платье из великолепного шитья и черный бархатный жилет или корсаж — возможно, этот вариант придется по вкусу и маме, и дочке. Прекрасно выглядит и белая нарядная блузка с черной юбкой-пачкой со множеством нижних юбок или бархатной юбкой с большим кружевным поясом-бантом сзади. Если вы хотите что-нибудь более яркое — цветная блузка-топ на тоненьких бретелях будет весьма кстати, а изящный жакет в черно-белую полоску завершит ансамбль.



пуговицы из сутажа и т.д. — призваны стать «изюминкой» летней одежды. В этом же стиле выдержаны и ткани. Традиционный для России лен — самая популярная летняя ткань. Украшения из дерева, пробки, веревки, тоже сделанные самостоятельно, придадут облику вашего ребенка индивидуальность, столь ценимую сейчас в моде. Детей можно смело привлекать к работе с украшениями и отделкой костюма, их врожденный вкус и фантазия будут весьма кстати. Можно увлечь вашу дочь изготовлением забавных сумочек из ткани, дополняющих платье или костюм. Совместная работа еще больше сблизит вас и пойдет на пользу и маме, и дочке. Летняя одежда — легкая и непринужденная — позволяет свободно соединять друг с другом самые разные ткани и по рисунку, и по фактуре: лен, хлопок, батист, кружевное шитье, создавая ощущение легкости и беззаботности, как и само время веселых летних каникул. В преддверии весны самый актуальный вопрос «девичьих посиделок» — что надеть на выпускной бал.



В принципе одежда для выпускного бала не должна быть лишь для одного «выхода в свет». Предложенные нами модели юбок, блузок, жакетов можно еще долго носить после бала на вечеринки и дискотеки, соединяя их по-новому: блузку — с джинсами, юбку — с простой трикотажной майкой, а жакет — с брюками или классической прямой юбкой. Учите детей правильно и рационально составлять свой гардероб, выбирая модную цветовую гамму и то, что украшает, подчеркивает индивидуальность. Выбор моделей очень велик — важно научиться находить то, что идет именно вашему ребенку, то, что даст ему возможность почувствовать себя одетым «к месту и ко времени», даст ощущение свободы и комфорта. Не бойтесь тратить на это время и средства, ведь ваши старания будут щедро вознаграждены счастливой улыбкой вашего чада.

Варвара НЕКРАСОВА,
искусствовед.
Авторская коллекция
художника-модельера
Валерии ЧЕКУНИНОЙ



НАМ ВЕРСАЧЕ НЕ УКАЗ

Вот и наступил долгожданный для всех выпускников май — месяц официального признания их взрослости, определения в жизни. И завершающий аккорд прозвучит на выпускном балу. А что такое выпускной бал? Помимо торжественного, яркого и веселого праздника, это еще, по многолетней традиции, парад туалетов юных выпускниц. Девушки и их мамы последние полгода лихорадочно листали модные журналы, старались не пропустить ни одного показа моделей одежды, чтобы не отстать от жизни, и... в конце концов свои поиски они, как правило, завершают в ателье, где

рождается на свет первое взрослое платье, сшитое чаще всего по вкусу закройщицы, который не меняется годами. Теперь, правда, более распространен другой вариант — за безумные деньги (а их копил вся семья, отказывая себе порой в самом нужном) в коммерческом магазине или на столь нами любимой «толкучке» покупается самый экстравагантный наряд. И каково бывает разочарование юной девушки, когда на выпускном балу, где особенно хочется быть единственной и неповторимой, она встречает точно такую же «единственную и неповторимую»! А еще, не приведи Господи, их будет несколько. Да и как этому не случиться, когда происхождение наших товаров одно — барахолки Китая или Турции, где покупают их

как можно дешевле, а уж здесь, у нас, продают за прямо-таки астрономические цены.

Ну и что, скажите, делать нашим милым девочкам, которым так хочется быть ослепительно красивыми на своем настоящем балу, да еще под взглядами своих в недавнем прошлом мальчишек-коротышек, а теперь вдруг ставших такими интересными молодыми людьми? Да просто выберите красивую ткань, модный и милый сердцу фасон и сами шейте себе оригинальный праздничный наряд. К примеру, такой, как мы сегодня предлагаем: костюм, состоящий из небольшого платья-топ и комбинирующегося с ним длинного жакета, который в то же время на юной выпускнице со стройными ножками может стать отдельным прелестным платьицем.

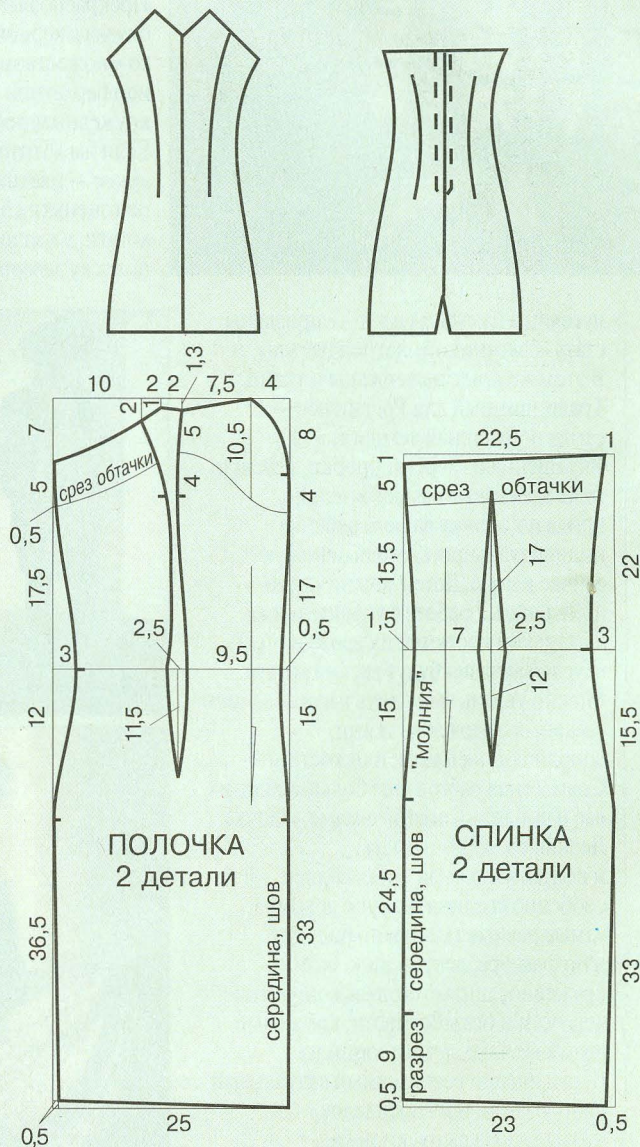
Начнем с ПЛАТЬЯ.

Выкройка дана на 42–44 размеры, рост 168–172 см. Для работы потребуется 0,95 м репса, крепса-тина, шелка или льна шириной 140 см.

Детали кроя: полочка — 2 детали; спинка — 2 детали.

ПОРЯДОК РАБОТЫ.

- Перед раскрытием переснимите как отдельные детали обтачки верхнего среза полочек (при заложенных вытачках).
- Стачайте вытачки на полочках и спинке, заутюжьте в сторону середины.
- Стачайте средний шов полочек, разутюжьте его.
- Стачайте средний шов спинки, оставляя незастроченными участки для втачивания молнии и разреза. Шов разутюжьте.
- Стачайте боковые швы платья и обтачек, нижний срез которых обметайте.
- Верхний срез полочек и спинки обработайте обтачкой. По ней проложите строчку на расстоянии 0,2 см от шва, закрепляя швы обтачивания. Отогните обтачку на изнанку и приутюжьте.
- В средний шов спинки втачайте молнию. Припуски обтачки по среднему шву подогните и пришейте вручную к молнии.
- Подшейте низ платья.

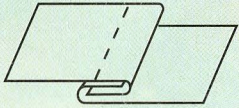


Выкройка **ЖАКЕТА** дана также на 42–44 размеры. Вам потребуется 1,7 м основной ткани и 1,2 м отделочной при ширине полотна 140 см. Советуем подобрать для этого жакета ткани-компаньоны пастельных тонов — репс, крепсатин, шелк. Отделочные бейки можно сделать из тесьмы или ленты шириной 2 см.

Детали кроя из основной ткани: полочка — 2 детали; спинка — 2 детали; косые бейки для воротника длиной 4,5 м и шириной в готовом виде 2 см.

Детали кроя из отделочной ткани: воротник — 2 детали со сгибом; косые бейки для платья и петли длиной 7,4 м и шириной в готовом виде 2 см.

- Стачайте вытачки на полочках и спинке, заутюжьте их в сторону середины.
- Стачайте средний шов спинки и боковые швы запошивочным швом (см. рисунок).



- Стачайте плечевые швы тем же швом.
- Срезы бейки для воротника аккуратно заутюжьте к середине. Бейки настрочите на верхний воротник по заранее наметенным линиям на расстоянии 0,1 см от подогнутого края (ширина беек в готовом виде должна быть 2 см).
- Верхний и нижний воротники сложите лицевыми сторонами внутрь, стачайте, выверните налицо, приутюжьте.
- Срезы верхней и средней беек жакета заутюжьте к середине. Бейки настрочите на жакет по наметенным линиям на расстоянии 0,1 см от подогнутого края. Ширина беек в готовом виде должна быть 2 см.
- Бейку для вытачной петли сложите лицевой стороной внутрь, проложите строчку на расстоянии 0,3 см от сгиба. Припуски подрежьте, бейку выверните, приутюжьте. На правой полочке по разметке прикрепите вытачную петлю, сложенную вдвое (длина петли равна диаметру пуговицы плюс 0,2 см).

Воротник сложите с изнанкой жакета. Горловину, борта и низ жакета обтачайте бейкой, располагая воротник и петлю между бейкой и платьем. Бейку отверните налицо изделия и настрочите, подогнув край бейки внутрь, на расстоянии 0,1 см от подогнутого края. Ширина бейки в готовом виде 2 см.

- Обтачки пройм стачайте в круг. Наложите их лицевой стороной на лицевую сторону проймы, стачайте, отверните на изнанку и приутюжьте. Срезы обтачек обметайте. По проймам проложите отделочную строчку на расстоянии 0,5 см от края.
- На левой полочке пришейте пуговицу.

Когда будете примерять готовый наряд, не забудьте об аксессуарах: лучше заранее выбрать, какие бусы или цепочку, браслет, колечко вы наденете к нему. Веселого бала!

Галина МУРАШКИНА,
художник-модельер
Галина ШЕЙДАКОВА,
конструктор

БАЛ ЛЬНЯНОЙ, БАЛ СИТЦЕВЫЙ...

Платье-костюм, который видите на нашем снимке, шито из льна. Конечно, можно подобрать ткани и пошарканее, но стоит ли? Ведь у каждого праздника, как и у каждого возраста — свой характер. Выпускной бал — праздник юности, свежести, радости. Раньше такие вечера называли «ситцевый бал». Потому мы и не предлагаем девушкам дорогих вычурных нарядов, а советуем выбрать именно лен. Кажется, он так же чист, свеж и естественен, как та, что его наденет завтра! К тому же летом этот наряд послужит вам, как говорится, верой и правдой, а не повиснет после бала мертвым грузом в шкафу.

Носите и не жалеете: лен — материал прочный и экономичный. Благодаря гладкой поверхности он словно отталкивает пыль, грязь и не требует частой стирки. Но если придется, отлично переносит стирку с мылом и с самыми простыми моющими препаратами, не теряя своего приятного шелковистого блеска и не «садясь», так что ваше льняное платье надолго сохранит форму, линии, силуэт.

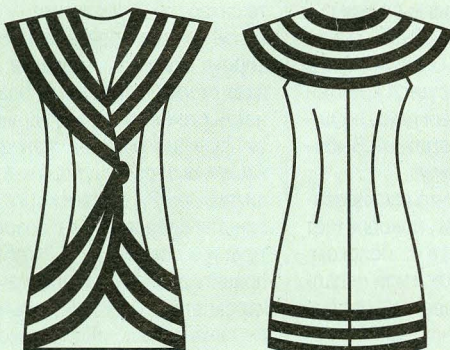
Вы вдруг обнаружили на жакете пятно, оставленное букетом свежих цветов? Расстелите запятнанное место на мягкой ткани, протрите бензином, смочите 5%-ным раствором аммиака, наливая его по капле на пятно, и хорошо протрите влажный участок мокрой губкой. Не останется ни пятна, ни разводов.

Если запачкали платье мороженым, действуйте так же, только раствор аммиака возьмите 1%-ный и поставьте предварительно флакончик с ним на несколько минут в чашку с теплой водой, чтобы раствор тоже стал теплым.

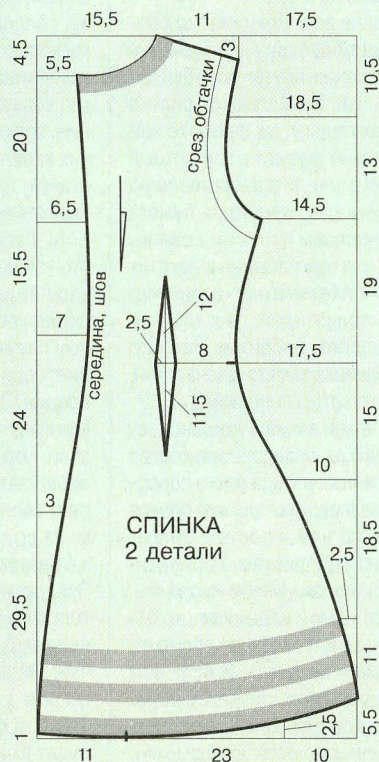
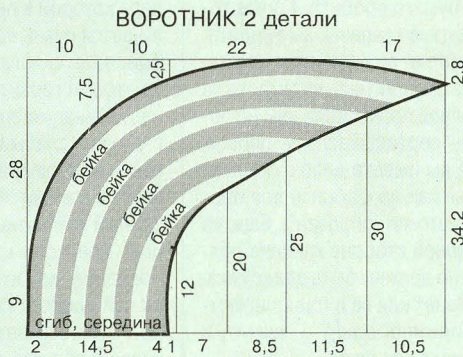
Пролили на себя бокал вина? Белое вино легко отстирывается обычным способом, чем скорее — тем эффективнее. Красное вино отмывается труднее. Стирайте его, добавив в мыльную воду немного пищевой соды, и тщательно отполаскивайте. Если не поможет, придется прокипятить платье — лен и это выдержит. Но помните, чем «старше» пятно от красного вина, тем меньше надежды вывести его полностью.

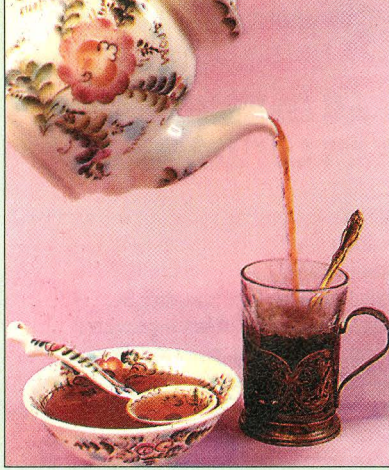
Гладить лен можно с лицевой стороны горячим утюгом. Лучше на специальной доске, чтобы после тепловой обработки линии швов не выделялись, не залоснились. Сначала прогладьте швы, затем подол, вытачки и только после этого все платье или жакет целиком, обязательно дайте вещам остыть.

Наталья ФЕТИСОВА



21,5 11 11





СТРАСТИ ВОКРУГ «СЛОНА»

Ох, уж это чаепитие! Исконно русская традиция, благодаря которой, наверное, у нас и появилось столь ценное во всем мире чудо «инженерной мысли» — самовар.

В наше время чаепитие превратилось в некий ритуал с задушевной беседой под неярким абажуром на небольшой, но уютной кухне. За чаем мы обсуждаем и очередную двойку сына, и последние политические новости, и туалет соседки, и глобальное потепление на планете, и семейные сплетни. Но при этом нужно, чтобы и собеседник был интересный, и чай вкусный, ароматный. А какой у нас в России последних десятилетий чай считался лучшим? Конечно, индийский, со слонем на пачке, которым традиционно обеспечивала всю нашу некогда громадную и единую страну Московская чаеразвесочная фабрика.

А что же сегодня, когда множество предприятий, столь же уважаемых и, казалось, необходимых, практически прекратили свое существование или, во всяком случае, значительно снизили выпуск продукции? Заходим в первый же кондитерский магазин и — вот он, с детства знакомый и любимый голубой слон на желтой пачке, эмблема и своеобразный «знак качества» главной чайной фабрики страны! По-прежнему занимает почетное место на витрине и пользуется самым большим спросом у покупателей.

Оказывается, за последние годы из государственного предприятия фабрика превратилась в акционерное общество открытого типа, акционерами которого стали не только ныне работающие, но и пенсионеры. Кстати, уход из-под опеки государства не испортил (как это часто случается) качества продукции. Наоборот, фабрика сумела расплатиться с долгами, наладить выпуск новых сортов чая (помимо традиционных), стала по-

лучать прибыль. Но по-прежнему ее «визитная карточка» — знаменитый индийский чай со слонем. Чай действительно чисто индийский, так как фабрика сама закупает сырье и тщательно контролирует его качество.

Однако вот беда: уже несколько раз производители сталкивались со случаями, когда их знаменитый «слоновый» чай подделывают. Фабричная упаковка, типографским способом напечатано название, указаны реквизиты чаеразвесочной фабрики, а внутрь насыпано неведомо что! В лучшем случае — дешевые сорта грузинского чая, а нередко просто мусор, непонятные травяные хворостинки. И самое обидное, когда «нарываются» на такие подделки люди пожилые, для которых покупка этого столь любимого и привычного чая — удовольствие не из дешевых. И так понятны их обиды и раздражение! А интересно, можно ли уберечься от подделки? «Да!» — сказали нам на фабрике. Покупая чай, обратите внимание на упаковку. На фабричной — боковинки пачки загнуты и надежно приклеены. На фальшивых же упаковках видна перфорация: маленькие дырочки, как будто бумага пробита. Кроме того, раскрыв клапаны, вы увидите, склеены они вручную или автоматом (не смущайтесь, вы имеете на это полное право, если вам не показали сертификат). В первом случае вы имеете дело с подделкой, так как на фабрике все процессы автоматизированы. Еще: на внутренней стороне клапана обязательно должны быть два кружка. Если их нет или не в том количестве (например, один) — значит, и здесь дело нечисто.

Но и это не все. При покупке обязательно обращайтесь внимание, в какой упаковке внутри коробки находится чай. Поскольку он сильно впитывает влагу, на фабрике чай обязательно фасуют в импортный пергамент или в так называемую сульфидку (пергаментная бумага с тонким слоем фольги). Если вы видите, что чай насыпан в пакетик из обычной бумаги или «слон» упакован в полиэтилен, да к тому же как-то наспех, небрежно, так, что даже упаковка замята, значит, чай, можно сказать, «липовый».

Сейчас в магазинах, коммерческих палатках великое множество самых разных и чаще всего совершенно незнакомых для нас сортов чая. Как же нам, простым смертным, неспециалистам, сориентироваться в этом чайном «море»? Конечно, самое надежное (но отнюдь не самое простое) спросить сертификат качества. И если вам его не предъявят, значит, с товаром не все благополучно: ведь теперь практически невозможно

пройти нашу таможню без этого документа. Не удовлетворяет таможенников даже сертификат, который предоставляет иномарка-производитель на свой товар.

Посмотрите, какая фирма поставляет чай на наш рынок. Вот «имена» некоторых, особенно надежных: «J.V.GOKAL & CO»; «SARAF»; «JFK OVERSEAS Ltd»; «KROMMEL AG» — они поставляют высококачественный индийский чай; фирма «ДИЛМАХ» снабжает цейлонским чаем, «PRIMA comexindo trading» балует нас индонезийским чаем. Все это солидные фирмы, они дорожат своей репутацией и предпочитают общаться с надежными, стабильными компаниями. А значит, безопаснее покупать чай в проверенных временем магазинах, чем в сегодня работающих, а завтра исчезающих палатках, продавцов которых (как и хозяев) потом днем с огнем не сыщешь.

Часто приходится слышать, что гранулированный чай значительно лучше, чем обычный. Так ли это на самом деле? И в том, и в другом случае используют одинаковое сырье, разница между обычным чаем и гранулированным лишь в технологии приготовления, благодаря которой в первом случае получается очень ароматный и вкусный, но не слишком крепкий чай, а во втором гарантируется крепкий настой, насыщенный вкус, но достаточно слабый аромат. Выбирайте по своему вкусу!

Иногда случается, что свежезаваренный чай мутнеет, приобретает цвет крепкого кофе с молоком. Наверное, испортился или попался чай плохого качества? Наоборот, это означает, что вы использовали чай очень высокого качества, обладающий ярко выраженными характерными свойствами этого напитка, насыщенный полезными веществами, такими, как танин, кофеин. Достаточно нескольких капель кипятка — и чай вновь станет прозрачным, приобретет свойственный ему цвет.

Есть распространенное мнение, что чай надо пить только свежезаваренным (т.е. непосредственно перед употреблением). В противном случае, мол, чай не только теряет свои полезные свойства, но и вреден. Это неверно!

Многолетние исследования доказали, что чай, заваренный утром перед завтраком, и к ужину не теряет своих ценных свойств. Однако на другой день использовать ту же заварку не стоит.

Заварочный чайник выбирайте тщательно: чем выше у него расположен носик, тем вкуснее будет чай! Обдав крутым кипятком, насыпьте столько полных, но без верха, чайных ложек чая, сколько будет людей за столом, плюс еще

одна ложка. Залейте кипятком так, чтобы чай был только прикрыт водой. Закройте крышечкой, но ни в коем случае не ставьте на огонь и ничем не накрывайте. Через 5 минут долейте кипятком до дырочки носика. Именно столько, а не выше, чтобы заварка не «задышалась» и не нарушался доступ воздуха в чайник. Наливать чайничек доверху, как мы обычно делаем, не рекомендуется.

Попутно еще один совет. В молодости, лет до сорока, употребляй-



те сахар к чаю как хотите — вприкуску, правда, полезнее. После же сорока организм человека начинает стареть: снижается эластичность стенок сосудов, нарушаются функции органов желудочно-кишечного тракта и т.п. А чай богат витамином Р, который хоть и полезен для здоровья, но с возрастом труднее усваивается. Чтобы поправить дело, лучше пить чай с сахаром вприкуску или делать, как англичане: пить чай с молоком. Тем, кто страдает болезнями желудка, кишечника, рекомендуем пить зеленый китайский чай, технология переработки которого позволяет не только сохранить целый ряд полезных витаминов, но и закрепляет и усиливает их целебные свойства.

В заключение сообщаем, что наша фабрика недавно открыла на Боровой улице свой фирменный магазин, где каждый может купить себе чай по вкусу, гарантированного качества и в любых количествах — от пачки до короба. Цены здесь значительно ниже, чем в других магазинах или тем более у перекупщиков: ведь магазин работает при фабрике, получает товар непосредственно от производителя и «накрутка» на цену составляет 10 процентов (сравните с 25, а то и больше, которые берет любой торговец).

Лилия МЕЛЕШИНА,
начальник лаборатории
Московской чаеразвесочной
фабрики

На этот раз речь пойдет о забытом «новыми русскими», о заброшенном и обманутом покупателе средней руки, который от покупки до покупки с колбасы на сосиски перебивается. Мало того, он еще и одеться хочет. Не так, чтоб шик-блеск, а чтобы не стыдно было на люди показаться. Обновки предпочитает неяркие, фасона традиционного, но с тем — благородного. Так уж устроен русский человек: скромнен, трудолюбив, вперед не лезет, да и от других отставать не желает. Именно для него, для покупателя, в чьем кармане не густо — не пусто, в свое время была создана международная торговая марка Эдисон.

Стиль Эдисон — это добротная и красивая одежда на каждый день. Это трикотажные свитеры, которые не надо гладить и бережно вешать на плечики каждый вечер. Это уютные мохеровые кофточки нежных оттенков, столь любимые женщинами всех возрастов. Это классические мужские рубашки — как белые, парадные, так и немаркие, темные (для холостяков). Это десятки вещей, которые можно надеть и в пир, и в мир, и на свадьбу. Все они сочетаются между собой, ведь стиль Эдисон избегает кричащих расцветок и немислимых фасонов.

Теперь о фирме, которая привела Эдисон на российский рынок. Она называется Проимпэкс и уже несколько лет является крупнейшим импортером товаров массового потребления через производственно-складские компании Германии. Проимпэкс отличается от множества подобных контор тем, что работает по государственному каналу. Печально известны долги зарубежных стран России: там электростанцию соорудили, сям технологию «подарили». В ответ — ни копейки. Сегодня Проимпэкс пытается сполна вернуть нашей стране то, что задержалось в карманах должников. Импортирует товар «провинившейся» стороны, успешно реализует, а полученные деньги сдает в казну, то есть Проимпэкс валюту из страны не вывозит. Как видите, Проимпэкс взяла на себя роль, которую раньше играли государственные каналы импорта товаров народного потребления. Поэтому каждый покупатель товара Проимпэкс вносит свой вклад в укрепление России.

Максимум внимания компания уделяет качеству продукции. Ни для кого не секрет, что даже в магазинах можно встретить платье с необработанными швами или трикотаж с поплзшими петлями. А уж вещевые рынки! Глаз да глаз нужен. Проимпэкс осуществляет трехступенчатый контроль качества, в результате получая гарантию, равную европейским стандартам. С одним лишь отличием: цена такой продукции в 2–3 раза ниже, чем в Европе. Наши налоги меньше тамошних, плюс к тому — Проимпэкс экономит на рекламе. Любая крупная (и честолюбивая) компания выкладывает миллиарды, чтобы ее имя гремело по всей стране. Шум и фанфары оплачивает покупатель, так как стоимость рекламы уже заложена в цене товара.

НОВЫЕ ГРАНИ ЗНАКА КАЧЕСТВА



Прошлые государственные структуры отечественной торговли вряд ли заслуживали столь любимого ими Знака качества, однако кое-что полезное в смысле отлаженных связей поставщик-прилавок все-таки было. И вполне может при разумном подходе послужить сегодня.



Хорошие вещи. Отличное качество. Государственные цены.

Бедный потребитель, сам того не ведая, вкладывает свои деньги в шикарные офисы в центре города, в блистательные салоны, в суперупаковку товара. Это по карману богатому человеку, а мы говорим о людях, чья зарплата пока невысока. Проимпэкс вычеркнула все лишние затраты из стоимости товара. Она расположилась в скромном здании на окраине города. Сотрудники ее предпочитают одеваться в одежду своей фирмы (дешево, «сердито» и не расползется после первой стирки). Зато оптовики открывают рты, услышав цены: раньше они покупали те же вещи, но значительно дороже. Как вы догадываетесь, не из первых рук. Прошлые государственные структуры отечественной торговли вряд ли заслуживали столь любимого ими Знака качества, однако кое-что полезное в смысле отлаженных связей поставщик-прилавок все-таки было. И вполне может при разумном подходе послужить сегодня.

Проимпэкс это понимает и весьма успешно пользуется лучшими достижениями госопыта.

Переняв все лучшее от госструктур, Проимпэкс сотрудничает с крупнейшими универмагами столицы, такими как ЦУМ, «Детский мир», «Москва», «Московский» и др. Работает и на регион, имея деловых партнеров во многих городах России.

Кроме халатов, полотенец, трикотажа, детских комбинезонов, кожи и мехов (также рассчитанных на людей небогатых), Проимпэкс торгует бытовой техникой. В частности, телевизорами доселе неизвестной фирмы Минока, которую без преувеличения можно назвать открытием года. Минока обладает японскими комплектующими, собран телевизор в Гонконге, на китайско-японском заводе по японской же технологии. С учетом того, что почти вся японская аппаратура собирается в странах «третьего мира», не все ли равно: трудятся китайцы в Японии или же на своей родной территории. На качестве страна изготовления не сказывается.

...По доброй традиции фирмы Проимпэкс ее сотрудники дома и на работе смотрят исключительно Миноку. И вовсе на то не жалуются. Теперь вы знаете о стиле Эдисон, о фирме Проимпэкс, торгующей товаром, который вы не просто можете себе позволить, но и сделаете это с удовольствием, о способе ценообразования, щадящем карман рядового покупателя.

Опровергая незабвенный принцип г-жи Шапокляк «кто людям помогает, тот тратит время зря», Проимпэкс все же рискует: он занимается хорошими делами. Заботится не только о вашем кошельке, но и о том, чтобы жизнь в стране становилась все более сытной, экономически стабильной. Неброское название, работа на совесть без криков и амбиций, доброжелательность и удобные цены — такова выверенная стратегия фирмы Проимпэкс.

Татьяна Владимирова

Семейный кошелек

Хозяюшка 5'95

«NATUR PRODUKT» ОТ ФИРМЫ «КУРОЧКА РЯБА»

...Его легко приготовить, оно прекрасно усваивается, богато многими питательными веществами... Словом, куриное яйцо — почти совершенный продукт питания, равный по ценности 40 г мяса или 200 г молока. Что особенно важно, белки яиц (а они содержатся и в желтке) усваиваются организмом более чем на 90%! А ведь именно белки снабжают нас аминокислотами, необходимыми для роста (особенно в детском возрасте), питают мышцы, сердце, печень, почки, кожу...

Омлет из яичных белков — одно из самых легких диетических блюд, его рекомендуют даже при тяжелых желудочно-кишечных заболеваниях.

Желток несколько тяжелее: ведь в нем сконцентрированы жиры (6 г в одном желтке). Зато здесь же «прячутся» и железо, витамин А, необходимые для питания крови, глаз, кожи. А всего в яйцах «живут»

12 витаминов из 14 самых необходимых организму.

Нередко приходится слышать, будто этот продукт вреден, тяжел.

Неверно, все дело в способе приготовления. Сваренные «в мешочек», всмятку или вкрутую, они легко перевариваются, растертый вареный желток врачи рекомендуют даже «грудничкам»

8–9 месяцев. А вот от яичницы в кипящем жиру с ветчиной, от крутых яиц под майонезом лучше воздержаться, если у вас не в порядке печень. Так же надо поступить и тем, у кого холестерин выше нормы, так как единственный недостаток этого замечательного продукта — повышенное содержание холестерина.

Оптимальная норма потребления для практически здорового организма — 6–8 яиц в неделю.

От чего зависит цвет скорлупы? Белые или желтые выбрать? Совершенно безразлично: цвет скорлупы зависит только от породы кур и никак не сказывается на качестве яиц.

От чего зависит цвет желтка? Только от питания кур. Если хозяйка кормит птицу кукурузой или люцерной — желток будет ярко-оранжевый, насыщенного цвета. Если дает преимущественно хлеб, зерно — бело-желтый, нежной окраски.

Какие яйца полезнее, инкубаторные или от фермерских кур? В диетическом плане они абсолютно равноценны, но по вкусу различаются. А о вкусах, как известно, не спорят, выбирайте, что больше нравится!

Марина НАСЕДКИНА



И ЭТО ВСЕ ИЗ НИХ...

Что можно приготовить из яиц? Нет, правильнее будет спросить иначе: что можно приготовить БЕЗ яиц? Такие блюда просто по пальцам пересчитать. От салатов до пирогов, от котлет до кремов, как ни старайтесь — ничего у вас не получится без этого изумительного дара природы. Что вы едите на завтрак? Конечно, яичницу, или омлет, или просто яйца «в мешочек». Готовится быстро, легко, выглядит аппетитно, пахнет замечательно, есть — одно удовольствие. Любимое блюдо холостяков, деловых женщин и, извините, не слишком радивых хозяек. А ведь сколько оригинальных кушаний можно приготовить на основе хотя бы просто крутых яиц! Давайте об этом и поговорим сегодня, потому что предложить рецепты всех яичных блюд невозможно: понадобится целая книга.

К примеру, хороша

ЗАКУСКА АССОРТИ

Снимаем скорлупу, срезаем верхушку, аккуратно вынимаем желток. Протираем его через сито или просто разминаем, выкладываем на блюдо, сверху ставим «стаканчики» из белка, в которые кладем ложку майонеза или томатной пасты, или того и другого, мелко нарезанные кусочки колбасы, или ветчины, или отварного мяса, добавляем также порезанные дольки огурца, свежего или маринованного, можно положить и консервированные грибочки... Сверху обсыпая остатками мелко нарезанного белка (со снятой ранее верхушки), рубленой зеленью, поливаем майонезом или сметаной.

САЛАТ «МИМОЗА»

Чистим яйца, разрезаем пополам вдоль, желтки вынимаем, белки начинаем майонезом и посыпаем мелко рубленными желтками и зеленью.

ПОСТНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

Как и в прежних рецептах, отделяем желтки, мелко рубим и тушим на масле вместе с рубленой зеленью петрушки, укропа, сельдерея, кинзы. Добавляем замоченный в молоке хлеб, соль, перец. Хорошо перемешиваем и начинаем белки, придав им форму купола. Кладем на сковороду, поливаем белым соусом (растопленное масло, растертое с разведенной в воде или молоке мукой) или посыпаем тертым сыром, ставим на 10 минут в духовку. Подаем горячим.

ПО-БРЮССЕЛЬСКИ

Тут нам понадобится с полкилограмма капусты, сваренной в кипящей подсоленной воде

и откинутой на сито. Капусту мелко рубим, перемешиваем с тертым сыром (50 г), выкладываем на смазанный маслом противень. Очищенные от скорлупы крутые яйца (3 штуки) крупно рубим,правляем белым соусом, солим, перчим, выкладываем поверх капусты, посыпаем еще тертым сыром (тоже 50 г) и запекаем 10 минут в горячей духовке.

ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Шесть крутых яиц чистим, нарезаем крупными кружками. Отдельно в кипящей соленой воде варим стакан лапши или вермишели, откидываем на дуршлаг, даем стечь воде, укладываем на смазанный маслом противень. Поверх кладем кружки яиц, покрываем томатным соусом, посыпаем тертым сыром, смешанным с панировочными сухарями. Солим, перчим, запекаем в духовке.

ПАШТЕТ «ЗОЛУШКА»

Вынимаем из яиц крутые желтки. Отдельно рубим ветчину или колбасу, растираем вместе с паштетом из печени и сливочным маслом, разводим сливками, солим, перчим. Заполняем этой начинкой яичные белки. Выложив на блюдо, украшаем сверху измельченными желтками.

ОМЛЕТ НА ЗАВТРАК

Вот уж блюдо проще простого! Разбил в миску 2–3 яйца, плеснул молока, добавил со-



ли — и на горячую сковороду, в масло. 3 минуты — и завтрак готов. Однако и тут есть свои варианты. Любите омлет мягкий, полужидкий — влейте молоко из расчета четверть стакана на одно яйцо. Хотите сделать его плотным, высоким — добавьте ложку муки, хорошо растертой с желтками, чтобы не было комков. Можно подрумянить омлет с одной стороны, посыпав верхнюю — тертым сыром, перевернуть, посыпать и «изнанку», подавать, свернув в трубочку. Можно залить взбитыми яйцами обжаренные кусочки колбасы, ветчины, дольки помидора или маленькие кусочки сыра. Словом, полный простор для фантазии! Но несколько «хитростей» все-таки стоит запомнить.

Омлет станет вкуснее, если добавить на каждое яйцо по столовой ложке сметаны. Белки желательно взбить отдельно в пышную пену, а вместо молока использовать... минеральную воду! Для жарки возьмите тяжелую сковороду с толстым дном и уж больше ничего на ней не готовьте. И не мойте после употребления, а еще горячую протрите тампо-

AJAX

АЯКС сделает Ваш дом ослепительно чистым!



Жидкость для мытья стеклянных поверхностей AJAX VITRES

AJAX-жидкость для мытья стеклянных поверхностей. Обладает лёгким свежим ароматом, не оставляет следов и разводов.

Чистящие порошки AJAX

AJAX-чистящие порошки с лимонным запахом и двойным отбеливающим эффектом для дезинфекции поверхностей и удаления самых сильных загрязнений на кухне и в ванной комнате.

Чистящее средство с запахом лимона AJAX CREAM

AJAX-крем с лимонным запахом для чистки плит, раковин, холодильников, разделочных столов. Удаляя самые сильные загрязнения, не оставляет следов и разводов.

Усовершенствованная формула AJAX APC

AJAX-универсальная моющая жидкость для твёрдых поверхностей, действующая сразу после соприкосновения с загрязнённым участком. Уникальная новая формула позволяет не споласкивать обработанную поверхность.

ном из чистой белой бумаги с крупной солью, а затем слегка смажьте маслом, чтобы не появилась ржавчина.

ЖАРКОЕ «АВРОРА»

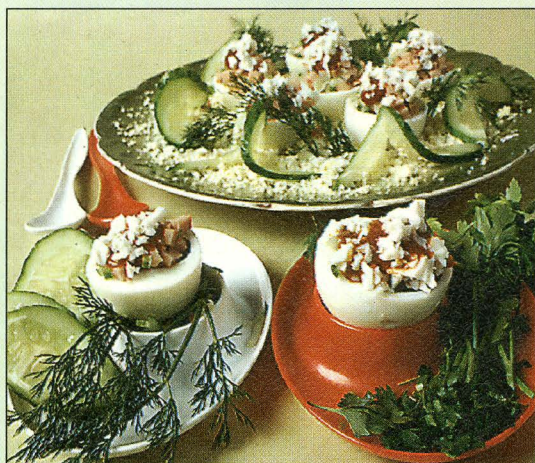
Готовим белый соус (масло, мука, молоко), добавляем в него тертый сыр, перемешиваем. Сюда же кладем рубленые белки от крутых яиц. Солим, перчим, снова перемешиваем и выкладываем в формочки или на глубокую сковороду, чередуя слои соуса и протертых через мелкое сито желтков. Верхний слой — из желтков. Запекаем в горячей духовке четверть часа.

ЯЙЦА ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ

Очищенные от скорлупы яйца режем вдоль пополам. Отдельно варим рис в кипящей подсоленной воде. Смешиваем его, когда подсохнет, с половиной тертого сыра, выкладываем на смазанный маслом противень, сверху располагаем половинки яиц, обсыпав оставшимся сыром и рубленой зеленью, раскладываем поверх маленькие кусочки сливочного масла и подрумяниваем в горячей духовке не более 5 минут, иначе белки подгорят. На 6 яиц — 150 г риса, 75 г тертого сыра, 50 г сливочного масла.

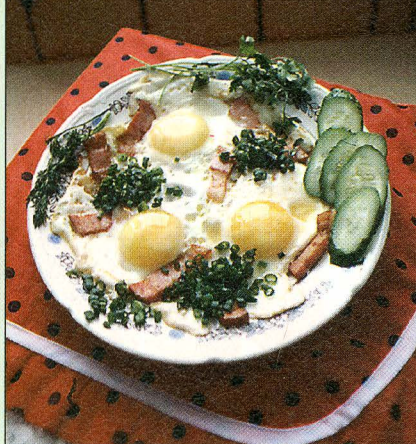
СОУС «БАСКЕЗ»

Его приготовление потребует немного больше времени, но и вкус будет особенный. Это



блюдо можно подать и на праздничный стол. Отвариваем рыбу (еще лучше — креветки), отдельно варим шампиньоны (10 минут) в небольшом количестве воды с лимонным соком и сливочным маслом. Бульон сливаем, процеживаем и на его основе готовим белый соус, добавив масло и муку. Пока готовятся бульон и соус, яйца очищаем от скорлупы, режем вдоль пополам. Желтки вынимаем и растираем вместе с отваренной рыбой, шампиньонами, рубленой зеленью, солью и перцем. Начиняем этим фаршем половинки белков, укладываем на глубокий противень или сковороду с высокими бортами, заливаем соусом, 5 минут запекаем в горячей духовке.

Можно взять вместо рыбы или креветок помидоры или томатную пасту и репчатый лук: мелко изрубить то и другое, смешать с шампиньонами, добавить сливочное масло, растертые желтки, начинить этой массой половинки белков и запечь в духовке, посыпав тертым сыром. На худой конец, можно использовать любые рыбные консервы.



ПО-ТУРЕЦКИ

Шесть яиц, сваренных вкрутую, чистим от скорлупы, разрезаем белок пополам, целые желтки отделяем. Отдельно в сковороде жарим измельченный репчатый лук с солью, перцем, зеленью и кореньями. Как начнет золотиться, добавим столовую ложку муки, по половине стакана крепкого мясного бульона и сухого белого вина (или шампанского). Перемешиваем, кладем в соус желтки целиком и белки, нарезанные тонкими ломтиками. Подаем горячими, не давая закипеть. Не правда ли, ваш ужин из тех же крутых яиц стал куда аппетитнее?

Ну, а если уж вы категорически не желаете тратить времени на все эти «изыски», то давайте попробуем хотя бы яичницу приготовить не совсем обычно. К примеру, так, как записано в поваренной книге Софии Андреевны Толстой, жены великого писателя.

«Взять 400 граммов сметаны, 8 яиц и 2 столовые ложки муки. Стереть яичные желтки с мукой, влить в них сметану, посолить, натереть туда же корку с двух лимонов, сбить белки и положить туда же, добавить сахару по вкусу. Печь на слабом жару в сковороде с толстым дном».

А вот еще один ее рецепт: яйца, запеченные в хлебе («по-парижски»). «Очень мелко, в крошку, нарезать лук, ветчину или колбасу и обжарить их в масле. Добавить пюре из томатов, обжарить все вместе. Теперь из пшеничного хлеба вырезать цилиндры или кубики, удалить из них середину, чтобы получились хлебные стаканчики. Каждый слегка обжарить с маслом. Стаканчики поставить на противень, в каждый осторожно выпустить яйцо и запекать в духовке, пока белок не затвердеет, желток же останется полужидким. Сверху ложкой положить немного соуса из томата с луком и ветчиной».

Такое блюдо особенно понравится гостям, если вы сообщите имя его «изобретателя»!

Елена ФЕДОТОВА



Простенько, но со вкусом

Каждому известно, что готовить яйца очень просто. Но важно еще, чтобы блюдо из них получилось вкусным! Поэтому давайте вспомним несколько полезных советов, которые помогут в их приготовлении.

- Прежде всего проверим, свежие ли яйца мы купили: опустим в сильно подсоленную воду. Свежее яйцо тонет, испорченное — обязательно всплывает.

- Чтобы получить яйца вкрутую, варим их 8–10 минут с момента закипания, всмятку — опускаем в кипяток и варим 3–4 минуты, «в мешочек» — 5–6 минут.

- Яйцо при варке не треснет, если на дно кастрюли положить перевернутое блюдце или проткнуть тупой конец яйца иглой. Если в скорлупе была трещина, варите его в сильно подсоленном кипятке или добавьте в кипящую воду столовую ложку уксуса. Если же скорлупа совсем разбилась, вылейте белок и желток в стакан или чашку, залейте холодной водой и поставьте в холодное место.

- Если варите яйца на сильном огне, то белок будет твердым, а желток полужидким. При замедленной варке — наоборот.

- Чтобы яйцо, приготовленное «в мешочек», не затвердело, опустите его сразу после варки в холодную воду.

- А вот крутые яйца не вынимайте сразу, оставьте их после варки на 8 минут в той же воде — тогда между белком и желтком не образуется неприятной темной прослойки. Затем надколите скорлупу иглой и опустите в прохладную воду — яйцо быстро и легко очистится.

- Не слишком умелым хозяйкам бывает трудно аккуратно отделить белок от желтка. Советуем им разбивать яйца над воронкой с узким горлышком: белок соскользнет в посуду, желток останется в воронке.

- Если вам нужен для готовки только белок, не разбивайте яйцо, а проткните его с двух концов толстой иглой. Белок вытечет, желток останется в сохранности внутри яйца.

- Чтобы белки быстрее взбить, в них можно добавить несколько капель уксуса, или лимонного сока, или щепотку соли и хорошо охладить. Когда образуется густая белая масса, добавьте немного сахарной пудры и взбивайте еще 3–4 минуты, тогда белки не осядут и не свернутся. Начинайте взбивать медленно, постепенно ускоряя темп.

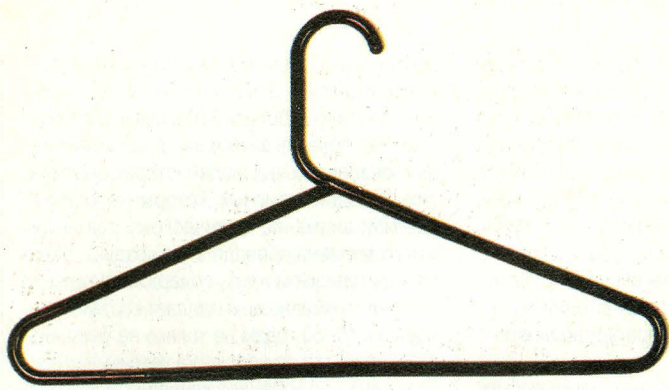
- Яйцо долго пролежало в холодильнике? Тогда добавьте в белок, перед тем как взбивать, половину чайной ложки воды.

- Если задумали пожарить омлет, помешивайте его на сковороде вилкой от краев к середине — так он получится более пышным.

- Особый блеск — в прямом смысле! — придают пирогам яичные желтки. Их лучше наносить на поверхность выпечки кисточкой или мягкой кисточкой так, чтобы не помять пирожок или булочку и чтобы смазка не стекала на противень.

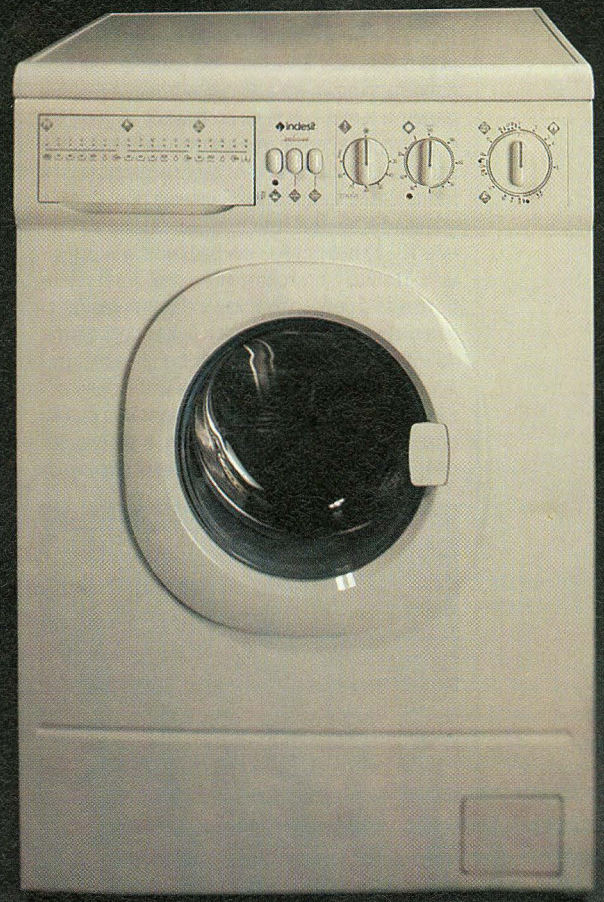
- Даже у самых опытных хозяек бывает: бульон, отвар, сироп для желе в процессе варки мутнеют. Беде можно помочь! Белок разводим холодной водой (1:1), вливаем в отвар или бульон, даем закипеть и процеживаем.

Нина ИГНАТЬЕВА



МЫ . НЕ
ЗНАЕМ,
ЧТО . ВЫ
БУДЕТЕ
НОСИТЬ
ЧЕРЕЗ
МНОГО
ЛЕТ...

...НО ЕСЛИ
У ВАС ЕСТЬ
ИНДЕЗИТ — МЫ
ТОЧНО ЗНАЕМ,
КАК ВЫ БУДЕТЕ
ЭТО СТИРАТЬ.



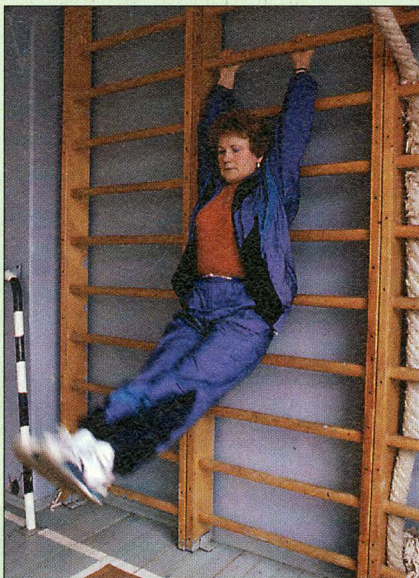
 **indesit**

ПРОСЛУЖИТ ДАВНО

СТАНЬТЕ ЧУТОЧКУ ЭГОИСТКОЙ!

— Доктор, помогите! Мне уже 48, внуку два месяца, а я, кажется, сама жду ребенка... Как часто в мой кабинет приходят взволнованные женщины с этой фразой! И, как правило, уходят успокоенные: тревога ложная, просто сбой месячного цикла вызван естественным процессом, который называется... старение. Милосердная природа подготавливает нас к этому, посылая симптомы предстоящего климакса заранее. Давайте же максимально используем это время, чтобы встретить «третью пору» нашей жизни спокойно, разумно, достойно.

Итак, дело к 50. Вы стали быстро уставать, колеблется давление, ушел спокойный, глубокий сон. Путаются сроки месячных. Появилась плаксивость, апатия, могут начаться боли в сердце, в сосудах. Вес продолжает расти... Значит, началась менопауза — так медики называют период, предшествующий наступлению климакса. Многие сам климакс переносят легче, чем это время: за год-полтора женщина с нормальной нервной системой привыкает к мысли, что физическая молодость уходит, но в жизни остаются многие радости и она вовсе не кончается. К тому же она почувствовала, что и в этот период остается женщиной со всеми своими эмоциями и желаниями: ведь гормональные процессы в нашем организме продолжают еще в течение 10–15 лет после прекращения менструаций. Так что паниковать незначит! А вот позаботиться о себе стоит: как женщина «войдет» в период климакса, так он и будет проходить. 45–50 лет — это возраст, я бы сказала, разумного эгоизма. До сих пор вы все силы отдавали семье, не щадя себя, думая о своем покое, отдыхе, гардеробе и т.п. в самую последнюю очередь. Пришло время окружаю-



щим позаботиться о вас! Доверьте дочери покупку продуктов, приготовление обеда, сыну — генеральную уборку квартиры, мужу наметьте, что приготовить себе завтрак ему будет несложно, неплохо бы почаще ходить с вами вечером на прогулку, в кино, к друзьям. Утром, вместо того чтобы кидаться к плите, сделайте легкую зарядку и... в ванну: контрастные обливания — прекрасное средство для поднятия бодрости, настроения, хорошего самочувствия. Температуру воды нужно постепенно снижать.

Готовя обед, имейте в виду не только любовь детей к печеным сладостям, а мужа — к острым мясным блюдам. Вспомните, что вам сейчас нужно потреблять больше растительной пищи, овощей и фруктов, есть поменьше мяса, сдобы, хлеба. Минеральная вода нынче недешева, как и все другие продукты, в частности бутылка пива, которую ваш муж спокойно покупает, когда захочет, но она сейчас вам очень полезна, так что «осилите» бутылку на день лично для себя.

Одна из главных забот — сон: именно во время сна у женщины происходит восстановление всех функций организма, поэтому так важно спать не меньше 7–8 часов, спокойно и глубоко. Добиться этого бывает непросто. Ночью сильнее мучают приливы крови, во время которых температура кожи подскакивает на несколько градусов, нарушается деятельность вегетососудистой системы. У медиков есть даже термин «симптом мокрой простыни» — он проявляется у женщин, страдающих сильными приливами, которые и летом, и зимой снят под одной лишь простыней. Если число приливов не превышает 10 в день — не пугайтесь: это нормальное явление. Напомните себе, что ваше теперешнее состояние не болезнь, а временное естественное положение, которое нужно научиться переносить терпеливо и по возможности облегчать.

Как облегчать? Мы уже говорили о зарядке, о контрастном душе. Добавим к этому более длительные прогулки, свежий воздух, положительные эмоции. Именно в этот период как никогда важно поддерживать спокойное, философское отношение к бытовым неурядицам, сохранять хорошее настроение, интерес ко всему, что происходит вокруг. Постарайтесь не углубляться в себя, в свои недомогания и заботы, лучше порадитесь красивому цветку, яркому солнцу, дочкой «пятерке», спортивным успехам сына... Чтобы спокойнее и глубже был сон, можно принимать настои лекарственных трав — корня валерианы, пустырника. Если все эти меры не принесли облегчения, ни в коем случае не занимайтесь самолечением, а поспешите к врачу. Вообще в период менопаузы необходимо «подружиться» с врачом-гинекологом: нередко то, что вы считаете началом климакса, является симптомом серьезного женского заболевания, которое обычно в это время проявляется или обостряется.

Как, впрочем, и все другие болезни. Вы заметили, что где-то к 45–48 годам многие женщины начинают жаловаться на боли в спине, в суставах, в ногах? Это дает о себе знать остеопороз — размягчение костей, серьезнейшая проблема во время климактерического периода. Настолько серьезная, что ей ниже посвящена отдельная статья, которую рекомендую всем женщинам «критического воз-

раста» очень внимательно прочесть и принять к сведению. Замечу только, что остеопорозом можно заболеть и не в связи с климаксом. Это болезнь алкоголиков, малоподвижных, бездеятельных людей, стареющих мужчин. У людей активных, которые всю жизнь уделяли внимание физическому развитию, много времени проводили на воздухе, занимались туризмом и т.п., содержание кальция в костях (а именно он и придает костям прочность) к 45–50 годам не только не уменьшается, но в ряде случаев даже увеличивается. Еще одно наблюдение: женщины, чаще поз-



воляющие себе погреться на солнышке, имеют более высокий процент содержания витамина Д в крови, а чем его больше, тем эффективнее усваивает организм кальций из пищи, тем прочнее становятся кости.

До сих пор мы вели речь в основном о физическом состоянии женщины «третьего возраста». Но в этот период как никогда важно ее психическое состояние. Она вдруг поняла, что находится на пороге больших перемен в жизни, которые пугают ее, создают ощущение надвигающегося несчастья. И это можно понять — женщина боится перестать быть женщиной, желанной, любимой и любящей, имеющей собственную значимость в семье, в своем кругу. Вот когда со всей силой проявляется наша психологическая настроенность, умение владеть собой, своими эмоциями, трезво оценивать жизненные ситуации! У каждой женщины — своя реакция на приближение климакса. Нервные, раздражительные, капризные стараются всеми силами отодвинуть этот момент, продлить молодость любой ценой. Косметические операции, маски, массажи лица, экстравагантность в одежде... Следить за собой, разумеется, необходимо всегда, а в не самом молодом возрасте — тем более, но все хорошо в меру. Ухоженная, спокойная, элегантно одетая женщина в свои 50 лет смотрится куда лучше, чем ее молодящаяся сверстница. Иногда боязнь климакса принимает патологические формы, осложняется специфическими женскими заболеваниями, но и тут первопричина не сам климакс, он лишь обострил те недуги, что уже существовали раньше, но до поры не давали о себе знать. Здесь, конечно, требуется медицинское наблюдение, врачебная помощь.

Во всех же остальных случаях достаточно разумного отношения близких, чтобы спокойно

принять новый период в жизни, принориться к нему, суметь и от своего нового состояния получать максимум удовольствия. Та, что всегда поддерживала вас, не давала упсть духом в трудную минуту, подбадривала и баловала, сегодня сама нуждается в ласковом взгляде, добром слове. Заботливый, любящий муж всегда найдет возможность показать жене, что она по-прежнему желанна для него, что никакие внешние изменения не могут отразиться на их взаимной любви и нежности. Тем более, что муж, в свою очередь, будет нуждаться в моральной поддержке верной жены, когда и его начнет покидать молодость. И, кстати говоря, мужчины переносят это куда тяжелее, чем женщины, они так страдают, что хочется именно их назвать «слабым полом»! Видимо, сказывается воздействие активной деловой жизни, чреватой стрессами, чувством ответственности, риском, если речь идет о бизнесе... Так что, если супруги вступили в критический возраст, им необходимо относиться друг к другу особенно бережно, с пониманием, щадя чувства друг друга и помогая приспособиться к новому возрастному этапу, который, поверьте, имеет свои прелести, если к нему правильно подготовиться, трезво оценить и разумно организовать свою жизнь.

Галина САМОПУКОВА,
врач-гинеколог,
заведующая женской консультацией

Болезни можно избежать

Вот кто поистине злодей, Кашей бессмертный, разбойник с большой дороги, подстерегающий женщину за порогом 45: остеопороз! Болезнь подкрадывается незаметно, протекает без симптомов и не поддается лечению... Но! Если хорошо изучить ее слабые места, причины и следствия, то все-таки и на этот недуг можно найти управу. Прежде всего нужно знать, что где-то от 45 до 50 лет женский организм начинает вырабатывать меньше гормона, который называется «эстроген». До сих пор он надежно стоял на страже прочности костной ткани, помогал организму лучше и полнее усвоить кальций из потребляемых продуктов и направить его в кости, дабы придать им крепость и устойчивость. И вот наш верный «часовой» сдает позиции... Мы не ощущаем этого — до первого падения. Того самого, после которого еще 2–3 года назад поднимались со смехом. Теперь не до смеха — любое падение может обернуться переломом ноги, руки, ключицы и даже куда более серьезным случаем. Так, по статистике США, 40% всех переломов в эти критические для женщин годы приходится на переломы позвоночника, 25% — на переломы шейки бедра, наиболее опасные для жизни, уносящие только в этой стране до 50 тысяч жизней в год. Исследования американских ученых показывают, что к 60 годам 25% женщин страдают тяжелыми формами остеопороза, а к 70 уже почти половина из них «ломались», имели переломы костей. Однако остеопороз не обязательно сопровождается неотвратимое старение организма. Его можно предотвратить, облегчить, а то и

вовсе избежать с помощью... разумно составленного меню.

Для упрочения костей необходим кальций, причем с самого детства. Рекомендуемая дневная норма для детей от 11 до 18 лет — 1200 мг, для женщин от 40 до 50 — 800 мг, после 50 — 1500 мг. (Норма для мужчин с 18 лет — 800 мг в день.) Значит, надо употреблять в пищу побольше продуктов, содержащих кальций. Вот некоторые цифры, которые помогут вам правильно составить свое меню:

- Богаты кальцием все морские продукты. Так, в 100 г судака его содержится 507 мг, щуки — 379 мг, трески — 462 мг, в морской капусте — 193 мг.

- Не отстают и молочные: в 100 г сухого цельного молока — 919 мг кальция, плавленного сыра — 748 мг, брынзы — 530 мг.

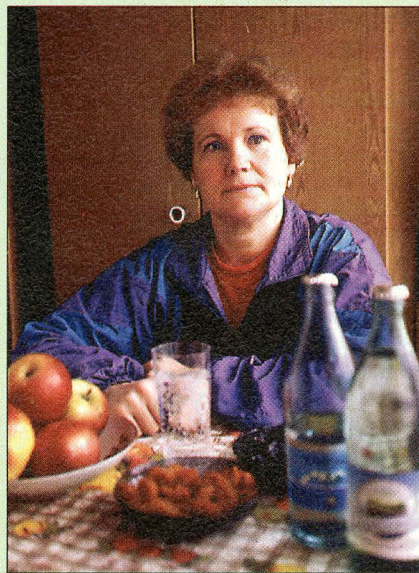
- Вы любите овощи? Прекрасно. В расчете на 100 г зелень петрушки имеет 254 мг кальция, свекла — 222 мг, фасоль — 150 мг.

- 184 мг кальция содержится в 100 г сушеных белых грибов.

- Богаты кальцием и фрукты: персики и вишни — по 115 мг, курага — 166 мг, хурма — 127 мг. В цитрусовых меньше — до 35 мг (все в расчете на 100 г).

- В выигрыше «чаевники»: в обычном черном байховом чае содержится 495 мг кальция. А если к чаю подать халвы, то совсем хорошо: в 100 г этого лакомства — 824 мг кальция, чуть ли не вся дневная норма!

Но «не хлебом единым», как говорится, можем мы себе помочь. Никакая диета не сможет компенсировать недостаток физической активности, посильной гимнастики, занятий спортом. Особенно важны они именно в



пред- и постклимактерический период. Однако чрезмерное употребление табака и алкоголя может свести на нет все наши усилия в борьбе с остеопорозом, они препятствуют усвоению организмом кальция. У курящих женщин климакс, как правило, наступает раньше и протекает тяжелее. Как мы уже говорили, от остеопороза, к сожалению, нет лечения, нет спасительных таблеток. Поэтому так важны эти простые профилактические меры, которые вполне по силам каждой женщине.

Галина ТИМОФЕЕВА,
кандидат медицинских наук



ПОХВАЛЬНОЕ СЛОВО ВОДЕ

Много раз мы рассказывали о самых разных косметических средствах по уходу за кожей. Однако чаще всего имели в виду кожу лица. А какая у вас кожа на руках, ногах, спине, груди? Она ведь тоже нуждается в уходе! Поэтому сегодня речь пойдет о воде. Да-да, именно о воде, так как она помогает предотвратить сухость кожи тела, увядание. Так что давайте примем ванну, ведь только в ней можно хорошенько «напоить» каждую клеточку тела. Не «заныривайте» в воду сразу. Сначала опуститесь на колени, затем медленно сядьте. Через пару минут откиньтесь на спину, а спустя еще минуту погрузитесь в воду.

Приступаем к массажу. Начинать его с кончиков пальцев на ногах, постепенно продвигайтесь вверх. Особенно энергично массируйте бедра, затем руки, плечи, спину, ягодицы. Все движения направляйте к сердцу, а не наоборот. Процедуру лучше делать массажной щеткой или жесткой рукавицей. Если нет ни того, ни другого, не беда, можно работать и руками.

Там, где кожа огрубела (на локтях, подошвах), в дело идет пемза. Потрите жесткие места — результат не заставит себя ждать.

Теперь расслабьтесь, отдохните.

Оптимальной температурой ванны считается 37°C. Она не только приятна, но и помогает снять напряжение, расслабиться. В ней можно находиться 20 минут.

Если вы продрогли и хотите согреться, чтобы не заболеть, примите горячую ванну — 38–43°C. Но долго быть в такой горячей воде нельзя: пересушивается кожа, расширяются капилляры и снижается тонус мышц.

В жаркий летний день взбодрит ванна с температурой воды 24–29°C. 10–15-минутного пребывания в ней достаточно, чтобы 5–6 часов чувствовать себя бодрой и свежей.

Отлично тонизирует прохладная ванна с температурой воды 18–24°C. Однако учтите, что, принимая ее, надо энергично двигаться, растирать мочалкой. Находиться в ней рекомендуем не более 5–10 минут.

Лучшая добавка к утренней ванне — морская, поваренная или ароматическая соль. Тем, кто предпочитает освежиться после работы, советуем использовать травы и отруби. Принимая ванну перед сном, пользуйтесь средствами, успокаивающими нервную систему, снимающими напряжение.

Чтобы у вас была возможность выбора, мы расскажем о разных добавках в воду, которые помогут не только поддержать красоту кожи, но и придадут силы, бодрости, улучшат настроение и самочувствие.

ВАННА С ЭФИРНЫМ МАСЛОМ устраняет сухость кожи, придает ей шелковистость. Смешайте 3 части касторового или миндального масла с одной частью любого эфирного масла (хвойного, цитрусового, розы, жасмина, лаванды или мяты). Можно приготовить смесь из стакана оливкового и подсолнечного масла, 1 столовой ложки шампуня и 1/2 чайной ложки эфирного масла. Все компоненты слейте в бутылочку из-под шампуня и хорошенько взболтайте. Для приема одной ванны используйте несколько столовых ложек этой смеси.

ВАННА С ОТРУБЯМИ хорошо снимает раздражение, зуд, устраняет сухость и шершавость кожи. 300 г овсяных, миндальных или рисовых отрубей положите в шелковый или марлевый мешочек и опустите в воду. Используйте средство можно 2–3 раза.

Кожа станет гладкой и нежной, если вы добавите в воду 2 столовые ложки крахмала.

ВАННЫ С ТРАВАМИ готовят так: мелкоизмельченное сырье положите в тканевый мешочек и опустите в воду. Однако если есть время, лучше приготовить настой: 2 столовые ложки трав или смеси трав заварите в 0,5 литра кипятка и настаивайте несколько часов. Какие травы предпочесть?

Розмарин, ромашку, аир, крапиву, полевую хвощ. Они содержат эфирные масла, издающие приятный свежий аромат и тонизирующие кожу. Розмарин освежает, снимает утомление, успокаивает. Ромашка и аир благотворно влияют на слизистую оболочку дыхательных органов. Кроме того, ромашка успокаивает, снимает судороги. Липовый цвет помогает при бессоннице. Тонизирует, освежает ванна с настоем из листьев перечной мяты, Melissa, тимьяна, можжевельника.

ВАННА С ЧАЕМ тонизирует, придает коже цвет легкого загара. Заварите 4 десертные ложки черного чая в четверти литра воды, настаивайте 10 минут.

ВАННУ С ОТВАРОМ ТАТАРНИКА советуем тем, кто «сидит» на диете, так как кожа после приема водной процедуры становится упругой. На одну ванну заварите 250 г травы.

ХВОЙНАЯ ВАННА бодрит, придает ощущение свежести. Экстракт для ванн в таблетках или в виде густой жидкости содержит смолы и дубильные вещества, помогающие облегчить острую ревматическую заболеваний и болезней нервной системы.

СОЛЕВЫЕ ВАННЫ стимулируют кровообращение, улучшают тонус кожи. Подходят морская или поваренная соль (250–300 г на ванну). Особенно полезны солевые ванны зимой, когда нельзя купаться в море или в открытом водоеме. Хороши они и для тех, кто борется с лишним весом. Оптимальная температура воды для такой ванны — 20–30°C. После солевой ванны не забудьте сполоснуться под душем.

В заключение еще совет. Всегда держите в морозильнике пищевой лед. Им очень полезно протирать грудь и шею после любой из перечисленных нами ванн.

Полезны также холодные тонизирующие примочки из настоя трав, морской или слегка подкисленной соленой воды.

Осталось только нанести на кожу увлажняющий или жидкий эмульсионный крем. Его действие усилит эффект свежести и чистоты.

Екатерина АЛЕКСЕЕВА

Что посеешь, то пожнешь...

Ведущая рубрики Татьяна Бартенева

Хозяюшка 5'95

ПУТЕВОДИТЕЛЬ В МИРЕ СЕМЯН

В последние годы в российских городах появилось большое количество импортных семян в прекрасных упаковках, завораживающих нашего огородника, привыкшего за долгие годы к невзрачным пакетикам с мало что говорящими надписями.

Однако два неблагоприятных для огородников года — 1993, 1994 — несколько уменьшили их пристрастие к импортным семенам. Что же такое импортные семена, поступающие в продажу, и как быть огороднику и цветоводу, не владеющему иностранным языком и судящему о культуре по картинке?

На обороте каждого пакетика подробно изложена характеристика растения и его агротехника выращивания. Только на иностранном языке. Перевод есть в каждом магазине, специализирующемся на продаже семян. И каждому покупателю эти аннотации доступны, они по просьбе покупателя предоставляются продавцом. У него же можно узнать срок годности и процент всхожести семян (а также соответствие нашему отечественному ГОСТу). В Москве традиционно есть отлаженная система контроля качества семян, поступающих в специализированные магазины, в лаборатории проверки семян. Результатом проверки является сертификат с указанием процента всхожести семян, срока их годности. Такой сертификат выдается на каждую партию для каждого номера по каталогу поступления. С такой системой я познакомилась в магазине «Семена. Удобрения», что на Самарской ул., дом 1/5 в Москве. Москвичи знают, что такая система действует и в других магазинах «Семена».

А как же семена, продаваемые на прилавках в переходах метро, на рынках и т.д.? Так называемая торговля «у случайных лиц».

Пробовали ли вы попросить предъявить вам сертификат качества семян в этом случае? Я — да, но всегда безрезультатно. На пакетиках, как правило, срока годности нет. Вместе с тем известно, что в странах и фирмах — производителях семян уже за несколько месяцев до окончания гарантийного срока годности семян цены на них падают почти до нуля. Вот тут-то и идет большой бизнес и перекладка маловсхожих семян на наши «черные» рынки, где стоимость свежих и невсхожих семян одинаково высока.

Еще одна причина разочарования садовода: в иностранной аннотации приведены конкретные данные, в том числе требования к условиям проращивания семян и выращивания рассады в комнатных условиях. Требования к температуре прорастания иногда очень высоки и малодостижимы — например, для прорастания дыни требуется 30–32°C. Для большинства цветочных культур, высеваемых на рассаду в феврале — марте, требуется дневная температура не менее 18–20°C. Всегда ли мы можем обеспечить это условие без дополнительной подсветки, когда всходы содержатся поближе к оконному стеклу, где температура даже в оттепели не превышает 12–14°C?

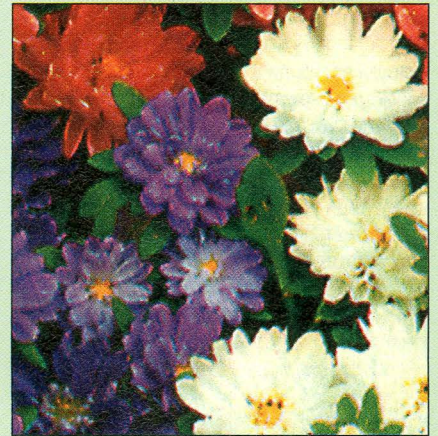
Напрашивается вывод: для успешного выращивания импортных семян помимо гарантии их качества требуется обязательное выполнение условий агротехники.

При соблюдении этих условий «иноземцы» дружно всходят, хорошо растут, мало болеют и радуют своей высокой урожайностью и красотой сада.

В неблагоприятные 1993 и 1994 годы прекрасно себя показали многие овощи и цветы. Например, цуккини сортов Диамант и Голдраш почти не болели, дали урожай на 2 недели раньше и в 2,5–3 раза больше, чем отечественные сорта Золотинка, Зебра и Аэронавт. При этом лежкость иноземцев не уступала нашим сортам.

Хочу обратить внимание читателей на наиболее интересные цветочные культуры германских фирм.

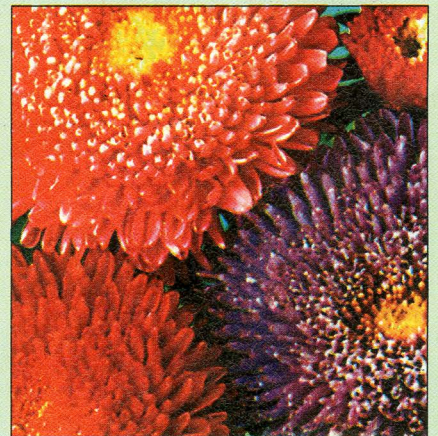
1. КАРЛИКОВАЯ АСТРА. СОРТ ПИНОККИО



Всхожесть семян 97% сохраняется до 1997 г. (в соответствии с сертификатом семенной лаборатории). Покровное растение высотой 10 см с мощными кустиками, усыянными цветами. Посев семян на рассаду в апреле. Температура выращивания рассады 13–14°C. Пикировка через 3–4 недели после посева.

2. ГИГАНТСКАЯ МАХРОВАЯ АСТРА. СОРТ ПРИНЦЕССА

Всхожесть семян 96% сохраняется до 1996 года. Большие плотные соцветия с чудесной игрой цветов. Окраска белая, синяя, желтая, розовая, красно-алая. Высота 75 см. Высадка рассады на солнечное место после окончания весенних заморозков. Расстояние между посадками 30x30 см. Не переувлаж-



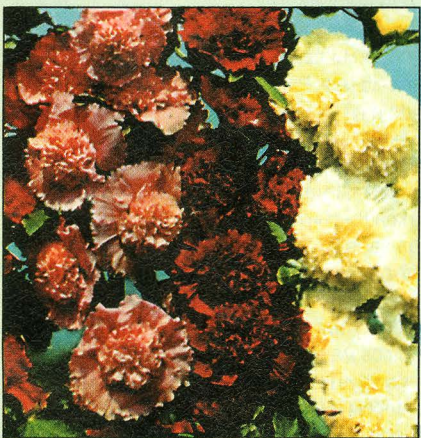
нять. Во избежание плохого развития и даже увядания ежегодно менять место посадки. Цветение с июля по октябрь.

3. ДЕЛЬФИНИУМ ГИБРИДНЫЙ, ШПОРНИК МНОГОЛЕТНИЙ



Всхожесть 96%, срок посадки 1996 г. Растение ценно тем, что в отечественную торговлю семена практически не поступают из-за быстрой потери всхожести семян. Данный гибрид интересен крупными махровыми и полумахровыми многочисленными цветками с яркими контрастными глазками. Любит солнечное местоположение, не терпит избытка влаги. Сеять с мая по сентябрь в открытый грунт или ранней весной на рассаду с последующей высадкой в грунт в июне на расстоянии 45 см. При рассадном способе может зацвести в первый год. Цветение с июля по сентябрь. Стебель (высотой 180 см) необходимо подвязывать.

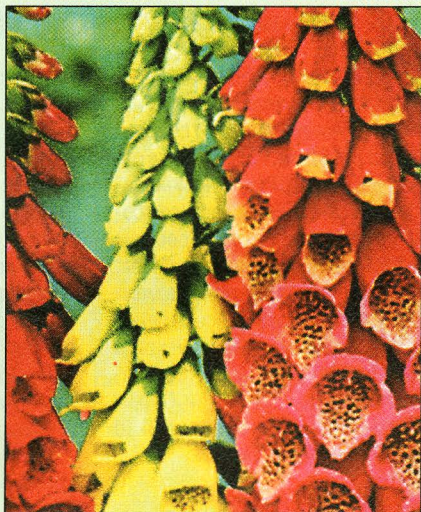
4. МАЛЬВА МАХРОВАЯ, ШТОК-РОЗА



Всхожесть семян — 96%, срок посадки до 1996 г. Многолетнее растение высотой 2 м с крупными махровыми цветками разных цветов. Семена высеваем в апреле в холодный парник или в мае в открытый грунт на глубину 1 см. Во время прорастания держим в тени во влажной почве. Подросшие растения пересаживаем в очень рыхлую, богатую питательными веществами почву на солнечное место на расстоянии друг от друга 40х50 см. Зимой укрываем мульчей, еловыми ветками, чтобы предотвратить подмерзание. Цветение с июля по сентябрь.

5. НАПЕРСТЯНКА ПУРПУРНАЯ

Всхожесть семян 96%, срок посадки до 1996 года. Двухлетнее импозантное декоративное растение высотой 150 см. Наилучшее место-



расположение — в полутени деревьев или кустарников позади летников. В благоприятных условиях наперстянка может расти и пышно цвести несколько лет. После цветения необходимо стебли сразу обрезать. Посев семян на рассаду в феврале (при 18–20°C) или с мая по август непосредственно в грунт, слегка присыпая семена почвой. В период прорастания семян почва должна быть влажной, обязательно тенистое место. Семена прорастают через 14–20 дней. Рассаду высаживают в грунт на расстоянии 30х30 см. Наперстянка предпочитает богатую питательными веществами, гумусом, известью водопроницаемую почву. Чтобы цветение было сильным, надо начиная со второго года отрезать соцветие в месте прикрепления к стеблю. Цветение с июня по август.

6. КАРПАТСКИЙ КОЛОКОЛЬЧИК



Всхожесть семян — 95%, срок годности — 1996 год. Прелестное растение высотой 30 см для альпинария, бордюров, рабаток. Посев на рассаду в январе — феврале или в грунт с мая по август. Прорастание в течение 15–20 суток. Высадка рассады кучками весной с последующей пересадкой осенью на постоянное место. К почве неприхотлив. В слишком удобренной земле может давать длинные побеги и мало цветов. При очень раннем посеве на рассаду колокольчик зацветает в первый год, но в полном блеске и очаровании он проявит себя только со второго года цветения. Цветет на второй год с мая по июль.

Юлия ХОЛИНА,
агроном

ГОРОХ, БОБЫ, ФАСОЛЬ

Бобовые замечательны тем, что им удастся одновременно два дела: наращивать урожай и удобрять почву. После гороха можно сажать что угодно с полной уверенностью, что почва не будет испытывать недостаток азота. О том, что по содержанию белка бобовые приравниваются к мясу, вы знаете. Но о том, что отвар створок фасоли поможет от болезней сердца и при диабете, наверняка известно не всем.

Горох

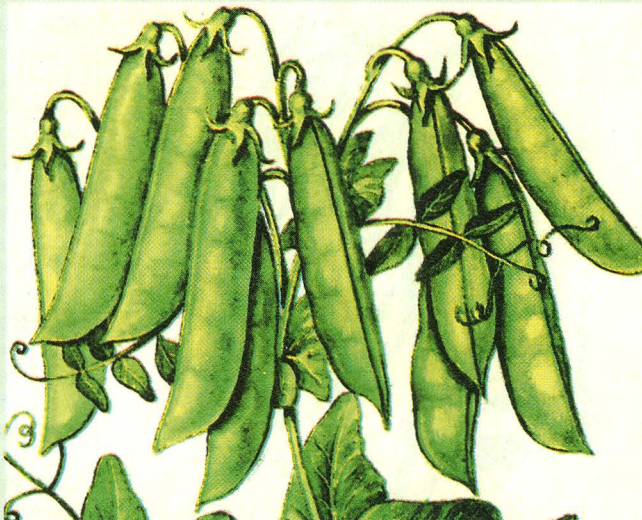
Овощной горох делится на две группы: сахарный и луцильный. У сахарных сортов нежные сладкие бобы, так называемые лопатки, створки которых сохраняют сочность до конца восковой спелости. Внутри бобов сахарного гороха нет пергаментного слоя, и поэтому их употребляют целиком. У луцильных сортов с внутренней стороны створки боба имеется кожистый пергаментный несъедобный слой. Молодые бобы луцат, и в пищу используют незрелые семена, которые называют «зеленый горошек».

Сахарный беспергаментный горох подразделяется на суповой и десертный. К группе суповых относятся скороспелые сорта: Генри 15, Де Грасс. Они формируют мелкие бобы. Когда семена в них находятся в зачаточном состоянии, тогда лопатки убирают и используют для супов. Сахарные сорта, образующие крупные, сочные, сладкие лопатки, едят свежими как десерт или в отваренном виде на гарнир.

Сахарный горох — одно из распространенных растений на приусадебных огородах. Для выращивания на лопатку рекомендуем сорта Неистощимый 195, Жегалова 112, Сахарный мозговой 6. Из луцильных сортов — Овощной 76, Рекорд 158, Превосходный 240, Альфа, Виола. Есть и универсальные сорта, у которых бобы-лопатки в молодом состоянии употребляют целиком, как у сахарного гороха, но они пригодны и для приготовления зеленого горошка.

Горох можно выращивать после любых овощей, только бы почва была достаточно окультурена и отличалась высоким содержанием органического вещества. На корнях гороха,

Что посеешь, то пожнешь...



как и других бобовых, живут клубеньковые бактерии, способные усваивать атмосферный азот и обогащать им почву.

Под бобовые вносят перегной или компост по 3–4 кг на 1 кв.м, фосфорно-калийные удобрения, например, древесной золы по 1–1,5 кг на 1 кв.м, и небольшое количество азотных удобрений для начального роста растений. Семена перед посевом прогревают в течение 5 мин. в горячей воде. Предварительно в воде растворяют микроудобрения (молибдат аммония) и борную кислоту или буру из расчета 2 г на 10 л воды.

Горох — холодостойкое растение. Высевают его рано, когда в почве достаточно влаги для набухания семян. Сеют семена 3–4-строчными лентами, с расстоянием между строчками в ленте 16 см, между лентами 40–45 см, в ряду 3–4 см. Глубина заделки семян на тяжелых почвах 4–5 см, на легких — 5–7 см. При меньшей глубине посева птицы выклеивают семена. Поэтому желательно натянуть над посадками гороха мелкая железная провололочную сетку. Борозду засыпают землей и уплотняют обратной стороной грабеля.

Когда растения достигнут высоты 7–10 см, устанавливаются опоры. Это могут быть просто ветки или вертикально натянутая крупноячеистая сетка.

Для каждого вида бобовых существует отдельная специфическая раса клубеньковых бактерий, которые обогащают почву.

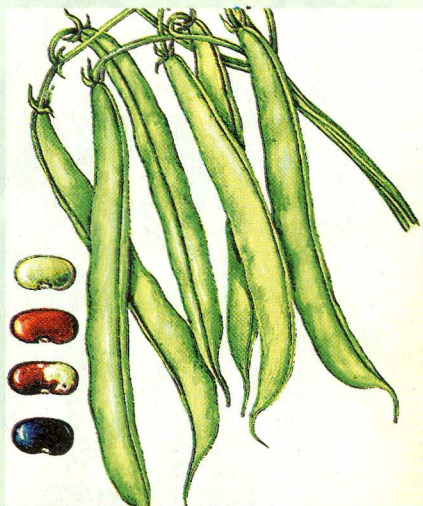
Растения скороспелых сортов начинают плодоносить через 30–35 дней, позднеспелых — через 40–45 дней. Лопатки сахарного и лучильного гороха собирают через 1–2 дня. Период плодоношения 35–40 дней. За это время урожай лопаток сахарного гороха достигает 5 кг (сорт Жегалова 112) и зеленого горошка — 4 кг с 1 кв.м (Альфа, Виола).

Фасоль

Фасоль едят во всех странах мира. Недозревшие бобы-лопатки употребляют в отваренном виде со сливочным маслом. Фасоль используют в супах, в тушеном, жареном, маринованном и консервированном виде.

Фасоль применяют в медицине. При сердечных, почечных заболеваниях, а также при водянке рекомендуют отвар из створок фасоли и фасолевые супы. В народной медицине отвар из зрелых створок фасоли применяют при заболевании диабетом.

Ассортимент овощной фасоли обширен. В основном выращивают сахарные сорта: Сак-



са 615, Кустовая 85, Триумф сахарный 704, Зеленостручковый 517.

Фасоль — растение, требовательное к теплу. Высевают ее во второй половине мая или начале июня. Способ посева рядовой при ширине междурядий 30–35 см. Расстояние в ряду между растениями 8–10 см. Глубина заделки семян 4–5 см. Уход за посевами фасоли аналогичен уходу за горохом и состоит главным образом в проведении поливов, прополке сорняков и рыхлении почвы в междурядьях. Начинают собирать фасоль через 7–8 дней после образования завязей, когда семена в бобах достигнут размера пшеничного зерна и лопатки еще не огрубели. Сборы проводят через 3–4 дня, а всего делают 8–10 сборов и получают до 10 кг с 1 кв.м.

Бобы

Бобы — холодостойкая крупносемянная культура. Выращивают их часто как уплотнитель совместно с картофелем. В этом случае семена бобов раскладывают в те же лунки (на



противоположную сторону), в которые сажают и клубни картофеля. Надо учитывать, что картофель может расти и давать высокий урожай при значительной кислотности почвы, а все бобовые очень чувствительны к кислотности почвы. В чистой культуре бобы высевают рядовым способом при расстоянии между рядами 40 см, в ряду 12–15 см. Глубина заделки семян 5–6 см. Бобы высевают в конце апреля — начале мая, а собирать их начинают через 45–50 дней. Распространенные сорта: Белорусские, Русские черные и Виндзорские — зеленые бобы. Бобы иногда выращивают с целью отпугивания кротов, а также как ветрозащитную культуру.

Как ветрозащитное растение бобы сеют преимущественно на края грядок с овощами, например, огурцами. Бобы нетребовательны к предшественнику, хорошо подавляют рост сорняков.

Под бобы необходима глубокая осенняя обработка, а весной вскапывать почву лопатой нельзя. Готовить к посеву участок нужно, разрыхлив верхний слой рыхлителем, мотыгой и граблями. Результат зависит от очень раннего посева. При благоприятных условиях это может быть даже вторая половина марта. Уход заключается в рыхлении почвы и двух-трех поливах до начала плодоношения. Бобы собирают, когда лопатки зеленые и кожица семян не огрубели.

НЕ ЗАБУДЬТЕ В МАЕ

До конца мая нужно уложиться с посадкой новоселов в вашем саду. В этом месяце приобретают и сажают смородину, малину, яблони, груши, сливы, крыжовник. Перед цветением яблони отряхивают деревья от жуков-долгоносиков. Это сделать несложно, так как жук при отряхивании никуда не улетает, а покорно опадает на подстилку, которую вы заранее расстелили под деревом. В мае заканчивают очистку сада от прошлогодних листьев, растительных остатков, перекапывают и мульчируют перегноем и перепревшим навозом почву вокруг деревьев.

Прочищают от прошлогодних листьев землянику, эту работу нужно сделать в числе первоочередных, так как ягода быстрее начинает расти и набирать бутоны. Ранней весной грядки земляники хорошо бы подкормить раствором коровяка (1 кг на 10 л воды), под кусты насыпать золы. Если вы не успели осенью посадить новую грядку земляники, сделайте это в мае. Если стоит сухая погода, землянику нужно полить.

Когда отцветет смородина, крыжовник, их нужно опрыскнуть однопроцентной бордоской жидкостью от всяких грибковых болезней. А для того чтобы тля не занялась истреблением листьев культурных растений вашего сада, все посадки смородины, крыжовника, молодые деревья опрыскивают в середине мая табачным раствором. Готовят его так: 300–400 г табачной пыли или махорки заливают 5 литрами теплой воды и настаивают сутки; процеженный раствор разводят до 10 л, добавляют 40 г хозяйственного мыла, варят 30 минут. Раствор готов.

В середине мая высаживают рассаду помидоров и огурцов в теплицу пленочную.

Огурцы сеют сухими семенами в открытый грунт начиная с 25 мая. Ранняя посадка огурцов важна еще и потому, что урожай можно собрать до 1 августа, то есть до того, как начнет свирепствовать ложная мучнистая роса, которая практически может уничтожить растение. Если в конце мая ожидается похолодание, то лучше застраховать себя и посеять огурцы второй раз, когда установится теплая погода. Перед высадкой рассады на грядки землю поливают горячей марганцовкой (1 грамм кристаллов марганцовки на ведро воды). В открытом грунте огурцы можно опрыскивать и раствором питьевой воды (30 граммов на ведро воды). Напоминаем, это растение любит только плодородные почвы, хорошо заправленные органическими удобрениями. На квадратный метр высаживают 6–8 растений. Можно совмещать огурцы с салатом, его сеют на 3 недели раньше, тогда урожай салата будет готов до тех пор, пока огурец не застелит землю своими лианами.

В начале мая закаляют рассаду капусты, открывая рамы парника. Сажают лук-севок на зелень и репку, это нужно сделать в начале мая. В первой декаде мая сажают пророщенный и прогретый на солнце ранний картофель. В конце мая сажают в открытый грунт семена теплолюбивых культур — огурцов, кабачков, патиссонов, фасоли. В конце мая сажают рассаду поздней капусты, сельдерея. Если в конце мая ожидаются заморозки, всходы раннего картофеля окучивают «с головой», то есть целиком засыпают растение землей. Картофель вскоре снова взойдет.

Что посеешь, то пожнешь...

Хозяюшка 5'95