

Х О З Я Ю Ш К а

ПРИЛОЖЕНИЕ

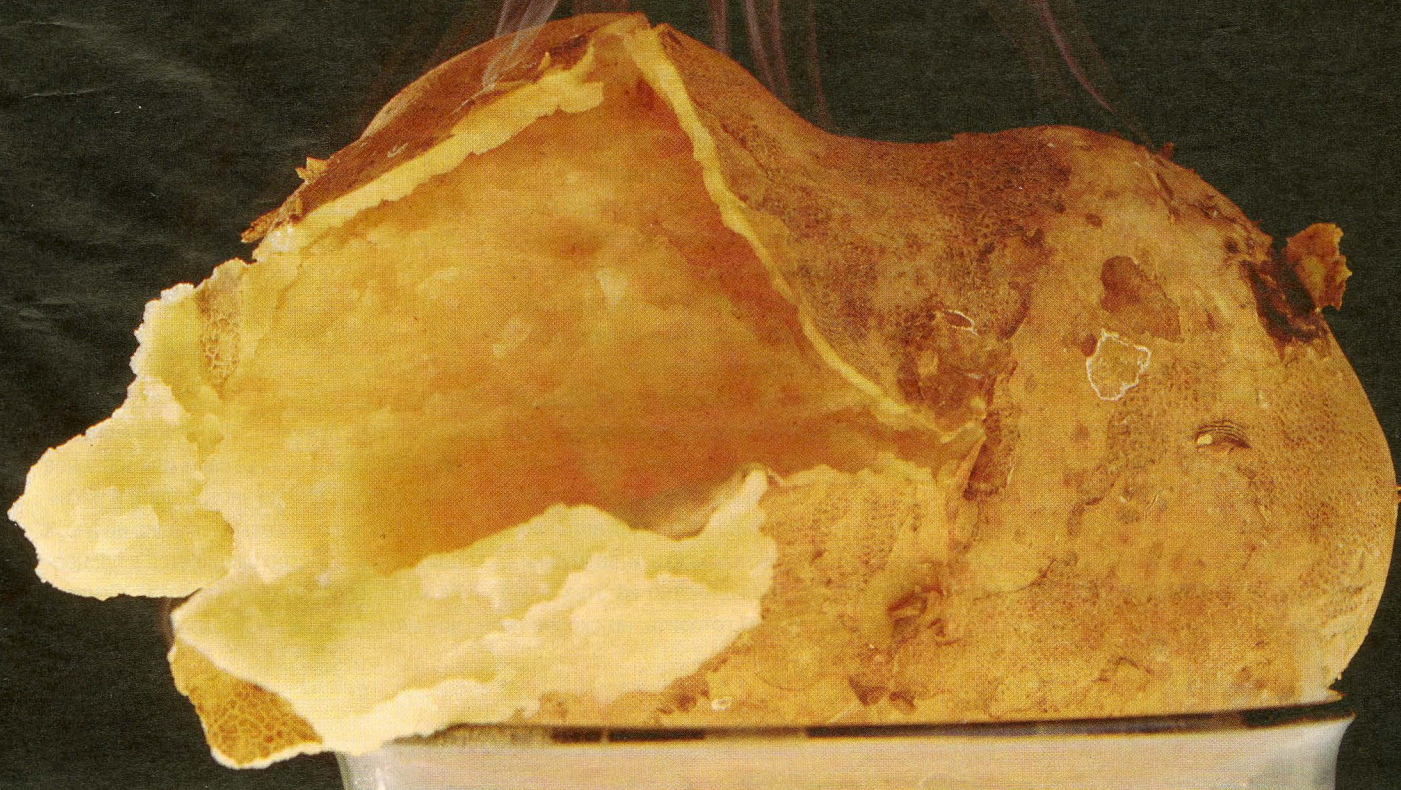
К ЖУРНАЛУ

«КРЕСТЬЯНКА»

№ 10, 1996

Трудно поверить, что этот удивительный овощ некогда ценили за нежные лиловые и розовые цветочки, которыми модно было украшать дамские прически! Слава тому, кто первым обратил внимание не на вершки, а на корешки! С того момента, как безвестный экспериментатор выкопал и съел первую картофелину, она всегда украшает наш стол. Отварная с маслом и укропом; жаренная ломтиками или палочками, с румяной поджаристой корочкой; печенная на костре, с запахом дымка; белоснежное пюре, мечта вегетарианца и диетика; гарнир к любому блюду, основа всех салатов... Правильно говорят на Руси: запас на зиму картошку — всегда будешь сыт!

Фотография Игоря Примака



КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИР НА ВЕСЬ МИР

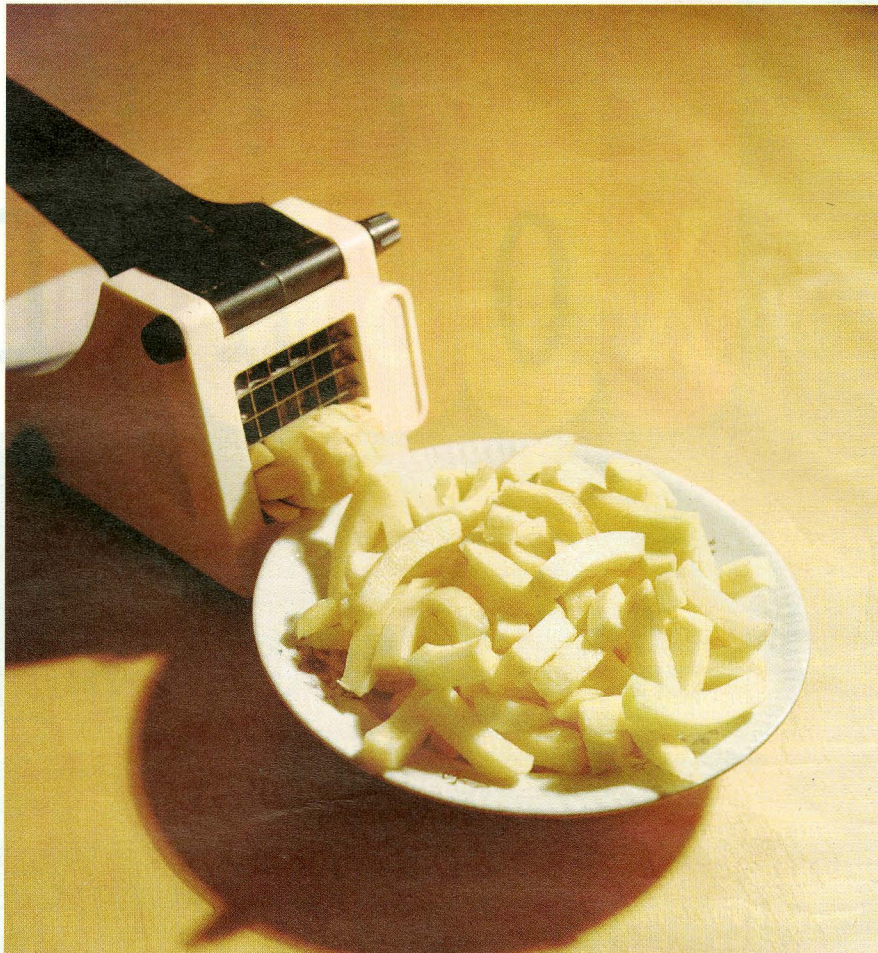
Сейчас самое время закладывать картошку на долгое зимнее хранение. Честно говоря, эту работу легкой не назовешь, но придает сил сознание, что если вовремя запасли картофель, то голодными не будем ни за что. К тому же он не просто насытит, но поможет сделать семейное меню разнообразным, приятным, даже веселым. И самая неопытная хозяйка без труда приготовит из картофеля по меньшей мере два десятка вкусных блюд, что уж говорить об опытных кулинарах. Некоторые специалисты утверждают, что из этого овоща можно сделать 262 блюда, другие настаивают на числе, превышающем 400...

А что, вполне возможно: например, в поварских книгах одних только рецептов картофеля отварного насчитывается 16–18!

Но не спешите сетовать на свою некомпетентность: дело в том, что большинство этих блюд нам с вами давно знакомо, судите сами: среди рецептов — картофель, отваренный в кожуре, очищенный, в молоке, в сливках, с луком, с грибами, пюре, пюре с морковью, с чесноком, с зеленью...

Как видите, нет ничего хитрого! Однако и не без секретов.

- Для салатов, винегрета варите картофель только в «мундире». В этом случае наколите каждую картофелину в нескольких местах вилкой, тогда кожура не лопнет.
- Хотите сохранить витамины и полезные вещества — кладите картофель не в холодную, а в кипящую воду.
- Картофель сварится быстрее и будет вкуснее, если, очистив, нарезать его ломтиками, залить кипятком и добавить ложку маргарина.



Фотография Рудольфа Костоусова

● Чтобы картофель не разварился и не потерял форму, когда вода закипит, отлейте немного и долейте холодной воды или, еще лучше, 1–2 столовые ложки капустного или огуречного рассола.

● Если картофель скоро будет готов, а муж к ужину запаздывает — слейте воду, оставив лишь немного на дне, уменьшите огонь до предела: может быть, и удастся не испортить гарнир.

● Хорошо добавить в воду, в которой варится картофель, немного укропа, свежего или сушеного, 2–3 зубчика чеснока, 2–3 лавровых листика, они придадут приятный вкус и аромат. «Лаврушку» нужно положить не раньше, чем за 15 минут до готовности, иначе картофель приобретет слегка горьковатый привкус — на любителя!

● Солить картофель нужно только после того, как вода закипит ключом. Вода должна закрывать его на 1–2 см, не более, а соли потребуется 10 г на литр воды. Вот, оказывается, сколько нового можно узнать об отварной картошке!

Что же касается жареной, то тут разнообразие рецептов просто невероятное: картофель, жаренный в жире, ломтиками, стружкой, вздутый, опять же с луком, с грибами, в сметане, а еще котлеты, крокеты, волованы, пирожки и ватрушки... Разумеется, большинство из этих блюд мы с вами умеем готовить, но скорее по

опыту, чем «по науке». Между тем и тут есть свои хитрости.

● Жарить картофель можно двумя способами: в малом количестве жира (5–10% к весу овощей) и в большом количестве жира (в 4 раза больше, чем картофеля!) — то есть во фритюре.

● Для первого способа возьмите сковороды или противни с толстым дном, а если есть — посуду с тефлоновым покрытием; использовать посуду из алюминия нежелательно — еда быстро пригорает. Жир можно взять любой, лучше же всего обычное растительное масло. Нагреть его надо сильно, но не до «дымка» — градусов на 120–130, картофель класть в сковороду не горкой, а равномерным, не очень толстым слоем. Крышкой не закрывать. В процессе готовки перемешивать не ножом или ложкой, а только встряхивая сковороду, тогда ломтики не развалятся, не поломаются, а сохранят свою форму и будут готовы одновременно.

● Если выбрали второй способ, возьмите посуду с высокими бортами, не эмалированную и не луженую. Жир лучше взять кулинарный, или говяжье сало, или топленое свиное сало. Можно употреблять и рафинированное растительное масло, но оно, к сожалению, быстро окисляется в процессе жарки и теряет свои качества. Сливочное масло, маргарин исключаются.

Нагревают жир очень сильно, так, чтобы пошел легкий дымок (до 170–180°). Температуру легко определить и без термометра: если капля воды с треском испаряется с поверхности жира, а не погружается в него, давая пену, — пора класть картофель.

Для фритюра жира требуется много, зато его можно использовать многократно, время от времени очищая домашним способом: для этого охлаждают до 90–100°, процеживают в другую, чистую посуду, добавляют воду (5 литров на 1 кг жира), щепотку соли и молоко (1–2 стакана на 10 литров воды). Смесь кипятят, дают остыть — и на поверхности образуется круг чистого застывшего жира. Его снимают, добавляют к свежему и используют вновь.

● Перед тем как жарить, подготовленный картофель — целиком, дольками, стружкой и т.п. — необходимо осушить в салфетке, иначе вода охладит жир или масло на сковороде, вызовет обильную пену, не даст образоваться поджаристой корочке.

● По той же причине нельзя солить картофель перед жаркой: он выделит жидкость.

● Обильную пену дает и недостаточно нагретый жир, если погрузить в него картофель. При этом аппетитно поджарить ломтики не удастся!

Теперь поговорим о некоторых не столь широко известных способах приготовления вкусных блюд из картофеля.

РОЗОВОЕ ПОРЕ

Морковь (5–6 штук) чистим, моем, режем, складываем в кастрюлю или сотейник, добавляем немного воды или бульона, кладем ложку–две маргарина или масла и припускаем под крышкой до готовности. Затем отдельно отвариваем картофель (0,8–1 кг). Овощи протираем вместе через сито или проворачиваем через мясорубку, заливаем кипящим молоком, добавляем масло, хорошо перемешиваем. Цвет уже сам по себе вызовет аппетит!

РЕСТОРАННЫЙ ГАРНИР

У этого блюда есть и другое, впрочем, менее благозвучное название: вздутый. Хотя

оно, пожалуй, больше соответствует виду блюда! Судите сами.

Если вам довелось пробовать гарнир из жареного картофеля где-нибудь в ресторане или хорошем кафе, то вы, наверное, обратили внимание, что ломтики или дольки получаются там пухлые, как бы вздутые. Между тем как у нас на сковороде, как ни старайся, при обжаривании они, напротив, съеживаются, уменьшаются в объеме. Оказывается, секрет в том... Но лучше начнем по порядку.

Картофель моем, чистим, режем на ровные кружочки или «палочки». Обсушиваем в салфетке и жарим первым способом в глубокой посуде, в растительном масле или в свином сале, нагретом до 130–140°. Через 3–4 минуты вынимаем ломтики сухой шумовкой и перекладываем в другую посуду, в которой уже дымится сильно нагретый жир, и продолжаем жарить уже вторым способом, во фритюре, до образования темно-золотистой корочки. Готовый картофель солим. Именно во время вторичной обжарки (при этом жира, как вы помните, должно быть в 4 раза больше, чем картофеля, и нагреть его необходимо до самой высокой температуры — 180°) картофель и вздувается, увеличивается в объеме. Объяснение этому явлению простое: когда вы в первый раз погружаете картофель в горячий жир, на его поверхности выступает крахмал и образует плотную корочку. Она еще уплотняется во время второй обжарки, а влага внутри клубня превращается в пар и вздувает ломтик картофеля!

Если хотите поразить своих гостей этим «ресторанным блюдом», не пожалейте труда. Эффект будет еще больше, если вы порежете клубень не кружочками или ломтиками, как обычно, а стружкой. Для этого крупные картофелины очистите, срежьте верхушки, снимите боковые части, чтобы получился ровный цилиндр. Острым и тон-

ким ножом срежьте с его поверхности тонкую длинную стружку толщиной 1–1,5 мм. Можно осторожно свернуть длинную стружку в виде банта. Далее действуем, как мы уже научились: обсушиваем, жарим двумя способами, вынимаем на шумовку; солим, перед тем как подавать на стол.

ЧИПСЫ

Приготовить дома любимое лакомство детворы — картофельные чипсы — вполне нам по силам. Надо только очень остро наточить тонкий нож и нарезать клубни картофеля средней величины тонюсенькими кружочками. Затем кидаем их в кипящее растительное масло, как только всплывут на поверхность — вынимаем шумовкой, приправляем и тут же подаем на стол.

РАГУ

Картофелины средней величины чистим, нарезаем на четвертушки. В растопленном сливочном масле обжариваем лук и нарезанное кубиками сало. Добавляем немного муки. Обжариваем все вместе до коричневого цвета, подливаем бульон и уксус, всыпаем соль, молотый перец. Затем сюда же кладем картофель и тушим на слабом огне час с четвертью.

На 500 г картофеля — по 100 г сала и репчатого лука, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки без верха муки, стакан бульона, 2 столовые ложки уксуса.

«АННА»

Это блюдо французской кухни, а французы славятся на весь мир как великолепные кулинары! Попробуем и мы приготовить картофель «Анна». Чистим клубни, часть нарезаем кружочками толщиной в 2 мм и бросаем на 10 минут в холодную подсоленную воду. Тем временем форму с жиром нагреваем на огне до тех пор, пока жир не начнет дымиться. Тогда снимаем форму с огня и с помощью вилки (чтобы не обжечься) обкладываем дно и стенки формы вымоченными



в воде кружочками таким образом, чтобы они находили один на другой, точно чешуя. Остальной картофель нарезаем кружочками потоньше — в 1 мм, быстро обжариваем в масле, выкладываем в форму слоями, солим, перчим и поливаем каждый слой растопленным маслом. Форму накрываем крышкой и ставим на четверть часа на огонь, а затем на 35–40 минут в духовку. Подаем на стол, вынув из формы, на плоском блюде. Наш картофель выглядит как золотистый пирог!

СЮРПРИЗ

Готовим густое картофельное пюре, не добавляя молока, но положив побольше масла. Солим, перчим по вкусу. Отдельно готовим тесто, как для пирожных: нагреваем вместе воду, соль, сахар и сливочное масло, как только закипит — всыпаем муку. Даем немного постоять на слабом огне, все время помешивая, так, чтобы тесто не сварилось, а образовало комок, легко отделяющийся от стенок посуды. Снимаем с огня и вводим яйца по одному.

На стакан воды — столько же муки, 100 г масла, 4 яйца, по щепотке соли и сахарной пудры.

Тесто смешиваем с картофельным пюре, раскатываем на противне, смазанном маслом, пласт толщиной в сантиметр, охлаждаем. Затем рюмкой вырезаем маленькие кружочки и обжариваем их в кипящем растительном масле.

ЗАПЕКАНКА ДОФИНУА

Картофелины длинной формы чистим, нарезаем на тонкие кружочки. Раскладываем их на противне, предварительно натертом чесноком. Отдельно в миске смешиваем кипяченое молоко, тертый сыр, сырое яйцо, соль, перец. Выливаем на картофель, сверху еще посыпаем тертым сыром, сбрызгиваем растопленным сливочным маслом. Ставим в духовку, сначала на сильный огонь, затем уменьшаем его до умеренного, держим 35–45 минут, пока не подрумянится.

На 1 кг картофеля — 0,5 л молока, 150 г сыра, 1 яйцо, 50 г масла, чеснок.

ТИМБАЛЬ

Отвариваем картофель в кожуре в соленой воде. Чистим, толчем, смешиваем с ветчиной, нарезанной кубиками, и взбитыми яйцами, добавляем сметану, слегка растопленное масло, соль, перец. Хорошо перемешиваем, выкладываем в смазанную сливочным маслом форму или глубокую сковороду, запекаем 45 минут в духовке, подаем очень горячим, полив растопленным маслом.

На 1 кг картофеля — 150 г ветчины, 3 взбитых яйца, 100 г сметаны, 80–100 г сливочного масла.

КЛЕЦКИ

Нарезанный картофель варим в кипящей соленой воде, толчем, вбиваем яйца и желтки, добавляем масло и муку, соль, мускатный орех. Скатываем шарики вели-



Фотографии Рудольфа Костоуова

чиной с маленькое яйцо и опускаем на 3–4 минуты в кипящую воду. Вынимаем шумовкой на дуршлаг, даем обсохнуть, перекладываем на противень, посыпаем тертым сыром, сбрызгиваем растопленным сливочным маслом. Запекаем в горячей духовке 15–20 минут.

На 1 кг картофеля — 2 яйца целиком и 2 желтка, по 100 г масла и муки, 50 г тертого сыра.

ДЮШЕС

Готовим картофельное пюре, заменив молоко сливочным маслом и яйцами (2 яйца, взбитые целиком, и 3 желтка). Выкладываем на лист слоем в 1 см. Когда совсем остынет, нарезаем на квадратики, ромбы, треугольники; фигурки обваливаем в муке, смазываем яйцом и подрумяниваем в горячей духовке 15–20 минут. Пропорции рассчитаны на 1 кг картофеля.



ЗАПЕКАНКА ПАРМАНТЬЕ

Картофельное пюре на молоке и масле выкладываем слоем на смазанный маслом противень, поверх него распределяем равномерно слой фарша и снова — слой пюре. Сбрызгиваем растопленным сливочным маслом, посыпаем тертым сыром и запекаем четверть часа в духовке. Фарш готовим из рубленых или пропу-

щенных через мясорубку мясных продуктов, оказавшихся дома, — отварные свинина, говядина, птица, кусочки сала. Можно добавить мелко нарезанную петрушку или обжаренный в масле лук, или измельченные крутые яйца, или сдобрить фарш тертым сыром.

«ПИРОЖКИ» С НАЧИНКОЙ

Такие пирожки, по существу, не что иное, как фаршированный картофель, но смотрится блюдо очень необычно. Берем клубни одного размера, чистим, режем пополам, острым ножом вынимаем середину и варим 10 минут в кипящей соленой воде. Тем временем готовим фарш. Заполняем им половинки клубней, укладываем их плотно в смазанную маслом форму или глубокую сковороду серединой вверх, поливаем мясным бульоном, разведенным пополам водой, и запекаем в духовке полчаса. Подаем со сметаной и рубленой зеленью, не помешает посыпать «пирожки» тертым сыром.

Фарш — мясной, как для запеканки пармантье, или грибная начинка. Готовится она так: обжариваем в разогретом масле измельченный репчатый лук и отваренные свежие или предварительно замоченные сухие грибы, солим, перчим, варим до загустения.

Под конец добавляем немного тертого сухого хлеба и мякоть помидора, можно положить для пикантности изрубленные чеснок и петрушку.

Нина Игнатьева



“Сегодня **TEFAL** - мировой лидер в производстве посуды с **антипригарным** покрытием.”



TEFAL

-Никто не создал ничего лучшего

Крышка идеально подходит к сковороде



Впервые нанеся на сковороду антипригарное покрытие, Фирма **TEFAL** облегчила жизнь всем, кто готовит на кухне и моет посуду.

Купив один раз сковороду **TEFAL**, вы навсегда полюбите эту продукцию.

Выбирайте лучшее, выбирайте качество **TEFAL**, которое легко распознать, поскольку эти сковороды произведены во Франции.

TEFAL®

КОНКУРС «ВАРИМ ВАРЕНЬЕ»

...И ПАРА АПЕЛЬСИНОВ

Участка у меня нет, да и средств не в избытке, поэтому предпочитаю те заготовки, которые требуют не слишком больших затрат и труда. Например, такую: крыжовник (1 кг) и один большой апельсин проворачиваю через мясорубку (косточки предварительно вынимаю), добавляю 1–1,3 кг сахарного песка, хорошо перемешиваю, раскладываю по вымытым с содой и ошпаренным банкам, закрываю любыми крышками (закатывать не нужно) и ставлю в холодильник. Все витамины сохраняются, вкус — освежающий, очень приятный, и стоит подолгу, не теряя своих приятных качеств. В прошлом году приготовила витамин по этому рецепту впервые и была очень довольна.

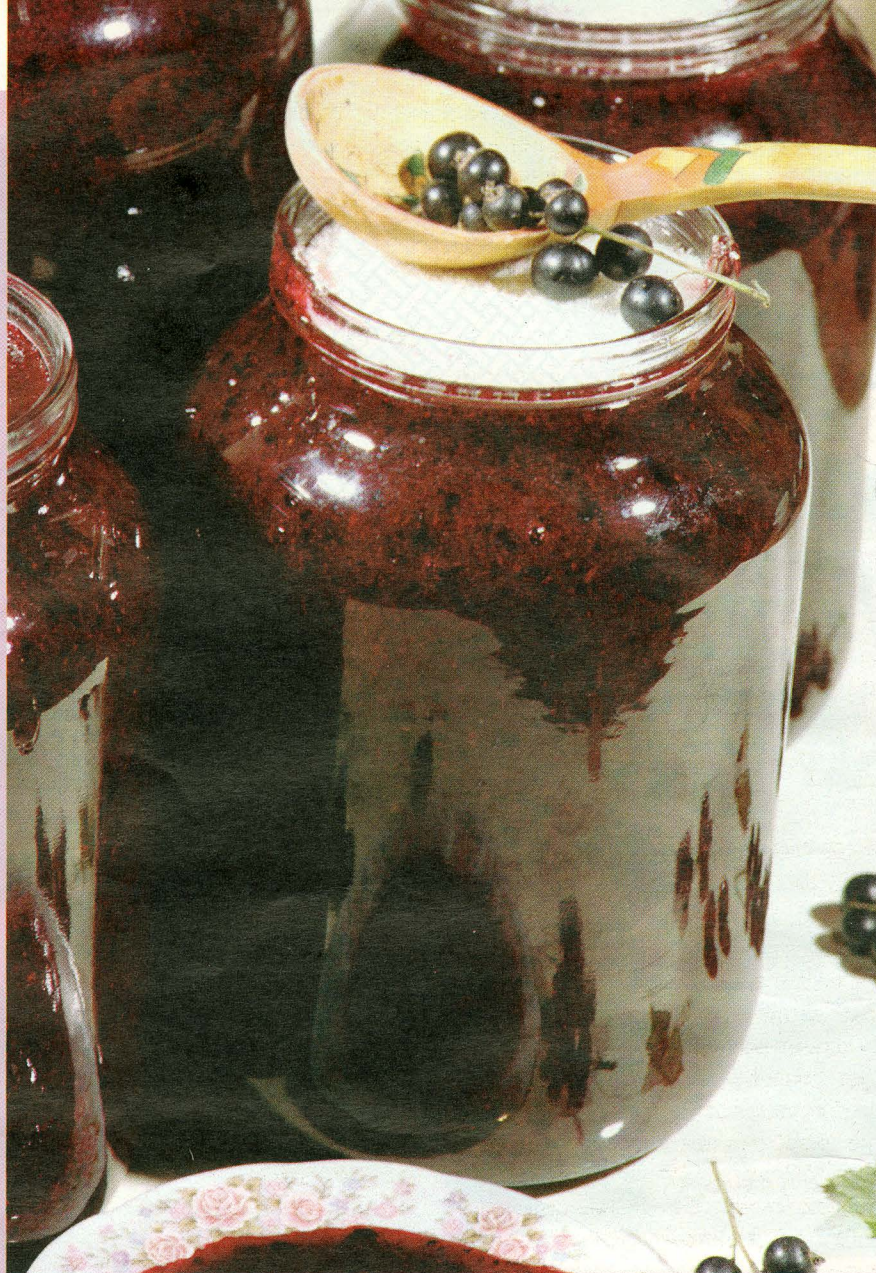
А нынче сделала позкономнее: песка взяла 1 килограмм, а апельсинов — два, среднего размера. Получилось еще вкуснее!

О. Коренева, г. Ярославль

ЭТА БЕЗВКУСНАЯ ОБЛЕПИХА

Кто не знает, что ягоды облепихи очень полезны. Но, согласитесь, они при этом еще одни из самых безвкусных. Если на участке есть такое дерево, то зачастую большая часть ягод остается на ветках и засыхает... Пробовали варить из облепихи варенье — не понравилось, получилось какое-то маслянистое, жирное. Тогда стали экспериментировать. И сами изобрели несколько очень вкусных и оригинальных рецептов! Вот некоторые из них.

Облепиху моем, обсушиваем. Крупные ягоды шиповника разрезаем пополам, удаляем из них семена. Затем раскладываем в подготовленные банки слоями шиповник и облепиху, заливаем кипящим сиропом и закатываем. На килограмм шиповника берем по 0,5 кг облепихи и сахара и 2 стакана воды.



Грецкие орехи чистим от скорлупы — должен получиться стакан ядер — и варим в сахарном сиропе 20 минут. Затем добавляем облепиху (1 кг) и варим еще 20 минут. Готово! На 1 кг облепихи — стакан орехов, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды. Может, это варенье получается довольно дорогим, но, поверьте, вкус у него совершенно особенный. Угостить таким вареньем друзей в день рождения или в праздник очень приятно, будут есть и нахваливать.

А вот рецепт для праздничного стола малышей — они ведь любят что-нибудь яркое, интересное! Морковь чистим, натираем на терке, заливаем водой и варим 15 минут, можно добавить 2–3 горстки облепихи. Затем процеживаем, добавляем сахар, снова ставим на огонь и доводим до кипения. Теперь вливаем заранее замоченный желатин и сок лимона. Еще раз доводим до кипения, разливаем в фигурные формочки и даем застыть. Вместо формочек можно использовать мелкие рюмочки, розетки для варенья и т.п. А

можно просто разлить по банкам и хранить в холодильнике. Когда придет время подавать на стол — вынимаем и режем дольки, как мармелад.

На 4 морковки хорошей величины — 90 г сахара, 30 г желатина, 20 г лимонного сока, 3 стакана воды.

Марина Сладкова,
Истринский район, Московская область

АССОРТИ «ЭКСПРОМТ»

Этот рецепт я действительно придумала экспромтом, неожиданно для самой себя. А было дело так. Купила однажды большую дыню, но она оказалась не очень сладкой на вкус. Решила сварить из нее варенье. Приготовила сироп по «классическому» рецепту: килограмм сахара на стакан воды, бросила в него дыню, очищенную и порезанную на кусочки — тоже примерно с килограмм. Варила, как обычно, но уже через четверть часа мне стало ясно, что ничего хорошего не получится: белый сироп, белая дыня, никакого аромата... И тут я решила



«оживить» мое варенье, добавив в него все остатки ягод и плодов, которые нашлись в доме: 3–4 персика (разумеется, порезанные на дольки и без косточек), 2 яблока, немного черного винограда без косточек. В результате получилось варенье просто необыкновенное! Цвет — медовый, все дольки фруктов и ягоды — прозрачные, а по плотности похожи на цукаты, сироп густой, точно желе, и кое-где поражают глаз черные пятнышки виноградинок... Впрочем, я ведь добавляла то, что нашлось у меня в доме, а вообще вариантов, как теперь понимаю, множество! Кстати говоря, сахар я добавляла по вкусу в процессе варки. Так что не расстраивайтесь, хозяйки, если варенье не ладится, смело нарушайте правила, ничего страшного не произойдет, а, напротив, результат может получиться прекрасный.

Ольга Тюрина, Москва

ЖЕЛЕ С КИСЛИНКОЙ

Так случилось, что я третий год — домохозяйка, а раньше работала поваром в школьной столовой. Может быть, поэтому я всегда стараюсь обеспечить семью на зиму витаминными заготовками с минимальными затратами. Прежде всего за счет сахарного песка, он ведь и пользы особой не дает, приторное варенье многие не любят. А моего желе из **слив** можно съесть сколько угодно, да если еще с душистым чаем... Беру желтые сливы, освобождаю от косточек, заливаю водой и варю, пока совсем не размячатся. Тогда протираю через сито и добавляю сахар (600 г на килограмм слив). Теперь варю до готовности. А можно приготовить желе из сливового сока: отжимаю сок из слив, довожу до кипения, снимаю пену, всыпаю сахар — 0,5 кг на 1 кг плодов и варю на сильном огне до готовности.

А вот как готовлю мармелад из абрикосов. Спелые, но не перезревшие плоды мою, снимаю кожицу, вынимаю косточки. Кладу в таз, где буду варить варенье, и засыпаю сахаром (0,3 кг на 1 кг плодов). Нагреваю на слабом огне, пока масса не пустит сок и не растворится сахар. Затем усиливаю огонь и варю, постоянно помешивая, до готовности. Снимаю с огня, даю немного остыть, в теплом виде разливаю в подготовленные банки, закрываю не крышками, а просто пергаментной бумагой.

Для варенья из **груш** беру только плоды с плотной мякотью. Режу на дольки, опускаю на 10–12 минут в кипяток — бланширую, затем охлаждаю, заливаю сиропом (1 кг сахара, стакан воды на 1 кг плодов) и варю до полной готовности. Моя малень-

кая «хитрость»: так как груши содержат мало кислоты, в конце варки добавляю на литр варенья сок одного лимона или 3 г лимонной кислоты.

Если груши мелкие, варю их целиком.

Евгения Смирнова, г. Атырау, Казахстан

БРУСНИКА С ГВОЗДИКОЙ

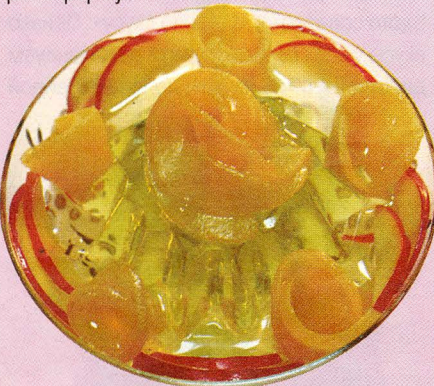
Брусника особенно хороша моченая: ведь она так богата витаминами, а при этом способе хранения все они сохраняются. Но в наших краях этой замечательной ягоды много, так что хватает и замочить, и сварить. А варенье варю таким образом.

На 2 кг брусники — 1 кг яблок, около полутора кг сахара, стакан воды.

А **вишню** я консервирую так: очищаю от косточек, кладу в таз, добавляю вишневый сок (полстакана на 1 кг ягод) — он стекает, пока чищу ягоды. Ставлю на огонь, нагреваю градусов до 80, не давая закипеть, и так держу 5 минут. Затем горячие ягоды с соком быстро разливаю в подготовленные и нагретые банки по «плечики», закатываю простерилизованными крышками и переворачиваю банки вверх дном до утра, пока совсем не остынут. Обхожусь совсем без сахара! Зи-



Ягоду мою и обдаю крутым кипятком, чтобы ушла вся горечь. Откидываю на дуршлаг, чтобы вода стекла. Тем временем варю сироп, бросаю в него 2–3 бутончика гвоздики, кусочек корицы, немного апельсиновых корочек. Как прокипят — кладу бруснику и варю на среднем огне, пока она не приобретет темно-красный оттенок. За 10–15 минут до готовности добавляю в варенье очищенные и порезанные на дольки яблоки. Только приходится следить, чтобы они не разварились, не потеряли форму.



мой открываешь банку — и как будто снова лето на дворе...

Татьяна Гончарова,
г. Тында, Амурская область

СМОРОДИНОВЫЙ АРОМАТ

Хочу предложить читательницам «Крестьянки» рецепт приготовления смородины, который не требует сахара. Я его проверила и уже не первый год именно так заготавливаю ягоды на зиму.

Смородину моем, обсушиваем на салфетке и засыпаем по «плечики» в стерилизованные банки (0,5 или 0,7 л). Прикрываем металлическими крышками и ставим стерилизовать. По мере уменьшения объема ягод досыпаем свежие, и так приходится делать раза три. Всего стерилизуем банки полтора часа, затем закатываем и ставим в темное прохладное место. Ягода полностью сохраняет цвет и аромат. А когда подаем на стол, можно добавить сахара по вкусу.

Еще один, по-моему, оригинальный рецепт яблочного джема-повидла. Яблоки

У Сони ЕСТЬ ВОПРОСЫ...

(1 кг) моем, чистим, режем на дольки, сердцевину удаляем. Дольки бланшируем 3 минуты в кипящей воде, затем пропускаем через мясорубку с крупной решеткой. Отдельно готовим сироп из 1 кг сахара и половины стакана воды, в кипящий сироп опускаем яблочное пюре. Варим до готовности — примерно с полчаса. Варенье должно быть прозрачным и од-



нородным, как повидло. Для цвета можно добавить при варке немного ярких ягод — малины, клубники, черной или красной смородины и т.п. Такое варенье годится и для начинки пирогов, пирожков.

В.Ефремова,
село Харламово, Омская область

ЧЕРНИЧНЫЕ КРАЯ

Мы живем в Санкт-Петербурге, а края эти, как известно, черничные. И хотя наша семья дачи или участка своего не имеет, но черники мы всегда заготавливаем на зиму много: летом часто ходим в лес, собираем ягоду. И готовим ее так, чтобы как можно меньше потерять витаминов. Я уже читала в письмах, пришедших на конкурс, как хозяйки заготавливают ягоды без сахара. Так мы и с черникой поступаем: ягоды моем, насыпаем в вымытые и ошпаренные банки (литровые или объемом 3 л), затем банки ставим в большую кастрюлю с холодной водой и — на огонь. При этом нужно следить, чтобы кипящая вода из кастрюли не попадала в открытые банки. По мере уплотнения ягод добавляем свежее. Когда выступит сок, накрываем банки металлическими крышками и стерилизуем еще с полчаса, затем закатываем. Ягоды получаются, будто только что собранные. Еще варим экономное варенье из лесной малины. Ягоды засыпаем сахаром (на 4 кг малины — 1 кг сахара), оставляем на несколько часов, чтобы пустили сок. Тогда раскладываем по подготовленным банкам, накрываем крышками, стерилизуем в кипящей воде минут 15–20, затем крышки закатываем.

Юлия Грачева, Санкт-Петербург

«Интересно, для кого вы печатаете свои кулинарные рецепты? По-моему, опытные хозяйки и так их знают, а мне они ни к чему: мне бы что-нибудь попроще! И таких, я уверяю, среди ваших читателей множество, только стыдятся признаться, что ничего не умеют! А я вот не стыжусь. Да, жизнь моя так сложилась, что до последнего года всю домашнюю работу делали мама и бабушка, когда порывалась помочь, мне только твердили: «Оставь это, учись лучше!» А потом: «Да работай ты спокойно, нам сподручнее, мы и сделаем...» И мне, конечно, нравилось, что у меня нет домашних нагрузок, много свободного времени, руки всегда в порядке да и забот нет. Но вот год назад я вышла замуж, живу своим домом в другом поселке. Мама далеко, у свекрови спрашивать стесняюсь, скажет, неумеху сын привел. Так что, дорогая редакция, одна надежда на тебя. Не подведи! Я буду задавать тебе «смешные» вопросы, а ты отвечай, хоть постепенно, не сразу — буду ждать! Уверена, что еще многие за эти советы тебе спасибо скажут.

Соня Быковская, Орловская область».

Договорились! Сегодня мы отвечаем на несколько сонинных вопросов.

● **В какой момент нужно солить бульон, жареное мясо? Перед самой готовкой или в конце?**

— Мясной бульон нужно солить за полчаса до готовности, а варится мясо, в зависимости от вида и возраста животного, от 40 минут до... 3 часов! Готовность определяется с помощью вилки. Легко входит в мясо, сок выступает светлый — готово. Печень, мясо кусками солим в готовом виде; большим куском или антрекоты, отбивные — до жарения.

Часто советуют «солить по вкусу». Однако вкусы у всех разные, так что рекомендуем действовать «по науке»: половина чайной



ложки соли на литр бульона, чайная ложка — на килограмм рубленого мяса.

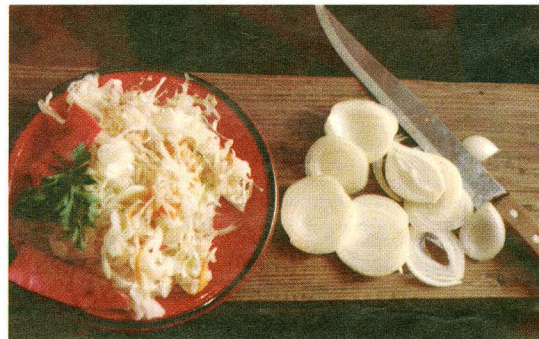
Овощные щи, борщи можно посолить сразу. Если варите их на мясном бульоне — солите, когда положите овощи.

● **Как надо варить бульон, чтобы он получился наваристым и прозрачным?**

— Хотите получить крепкий, наваристый бульон — положите мясо в кастрюлю с холодной водой и варите как обычно. Если положите мясо в кипящую воду — бульон выйдет не таким крепким, зато мясо будет вкуснее и полезнее.

В любом случае, чтобы отвар был прозрачным — снимайте пену, как только она появится, и до тех пор, пока не исчезнет. Тогда огонь уменьшите и продолжайте варить бульон на слабом огне, иначе он получится мутным.

Вы пропустили момент и пена опустилась на дно? Такое случается и с более опытными хозяйками! Влейте в кастрюлю стакан холодной воды, пена снова поднимется, тут ее и снимайте.



● **Когда класть в первое блюдо приправы — корни, сушеную зелень, томатное пюре?**

— Лучше сделать это минут за 15 до готовности, так, чтобы бульон с корнями хорошо прокипел, но при этом коренья не успели бы потерять своего вкуса и запаха. Самое лучшее — предварительно слегка обжарить коренья на сковороде — пасеровать, сюда же можно в конце пассеровки добавить и томатное пюре.

● **Когда жарю котлеты, нужно ли накрывать сковороду крышкой?**

— Если вы предпочитаете котлеты с румяной поджаристой корочкой — не нужно. А если собираетесь приправить котлеты каким-либо соусом или залить сметаной — дайте соусу прокипеть, затем, прикрыв сковороду крышкой, уменьшите огонь и немного потомите на слабом огне.

● **Как жарить мясо, чтобы оно покрылось румяной корочкой и не походило на тушеное, а было именно жареным?**

— Мы уже не раз говорили о том, что в мясе содержится значительное количество жидкости — примерно до 40 процентов

объема. Во время варки или жарки она испаряется — чем больше жидкости выходит, тем более сухим, жестким получится мясо. Если мы хотим зажарить мясо куском, наша задача — «закрыть» выход для сока, чтобы он оставался внутри куска. А для этого необходимо бросить мясо на раскаленную сковороду, чтобы запеклась белковина на поверхности куска — она и преградит выход соку. Поэтому же кладем мясо в кипящую воду, если хотим сварить его.

Масла кладем совсем немного — только чтобы дно сковороды не было сухим. Причем масло тоже должно предварительно раскалиться.

Еще один секрет. Во всех поваренных книгах вы найдете совет обсушить мясо салфеткой, перед тем как жарить. К сожалению, хозяйки частенько им пренебрегают, не понимая его значения. А дело в том, что влага, оставшаяся на поверхности куска после того как вы его вымыли, попадает на сковороду, смешивается с маслом или жиром и резко снижает температуру обработки — запекания не происходит, сок свободно вытекает из куска, мясо получается уже не жареным, а скорее отварным или в лучшем случае тушеным, что нежелательно.

● **Если кусок попался совсем постный, а хочется приготовить вкусные отбивные?**

— Порежьте мясо на порционные куски, вымойте, обсушите, отбейте молоточком с обеих сторон. Каждый кусок посыпьте солью, перцем и... горчицей порошком. Его потребуется немного, но именно он придает блюду необходимую остроту. Можно перед жаркой смазать постные отбивные каким-нибудь жиром. А на любителя хорош и толченый чеснок — он придает мясу мягкость и сочность.

● **Как правильно приготовить печень?**

— Прежде всего очистите кусок от пленки. Это легче сделать, если опустить кусок на минуту в горячую воду. Затем сделайте на поверхности надрез и осторожно, не торопясь, пальцами снимите кожицу. Обязательно вырежьте желчные протоки, иначе блюдо получится горьким. Перед тем как жарить, положите печень на полчаса — час в молоко. Жарьте на сильном огне в растительном масле.

● **Как ни мой говяжьи почки, все равно какой-то привкус остается. Как можно от него избавиться?**

— Очистите почки от жира и кожицы, залейте холодной водой, доведите до кипения, посолите. Через четверть часа слейте воду и налейте свежую, теперь можно варить почки до готовности. Воду, в кото-



рой они варились, использовать для бульона или соуса нельзя.

● **Никогда не готовила баранину. Что лучше всего из нее приготовить?**

— Практически любое мясное блюдо. Надо только помнить, что для первых блюд лучше использовать молодую баранину и варить ее не менее часа — полутора. Попалась баранина старая — не стоит огорчаться, из нее получится вкусное жаркое и особенно плов.

● **Можно ли определить, старая курица попалась или молодая?**

— Когда покупаете птицу, обратите внимание на ее ноги: у цыплят и молодых курочек они толстые, кости крупные. Но даже если вы приобрели «старушку», можно помочь делу. Подержите ее несколько часов в воде с уксусом (стакан уксуса на литр воды), а затем варите или жарьте, птица быстро будет готова, мясо станет более сочным.

● **Как ни стараюсь, не могу удалить все «пеньки» перьев. Пробовала лучше опаливать — не помогает.**

— Когда очистите птицу от перьев и пуха, ошпарьте ее и натрите мукой, а затем опалите — тогда «пеньки» легко удалятся.

● **Часто варю на завтрак «дежурное блюдо»: яйца. Но мы с мужем любим, чтобы белок был твердым, желток — мягким, а это не всегда получается...**

— Чтобы приготовить яйца так, как вы хотите, нужно опустить их в кипяток и варить на сильном огне. Если же залить холодной водой и поставить на медленный огонь — эффект будет обратный.

Во время варки яйца могут треснуть. Хо-

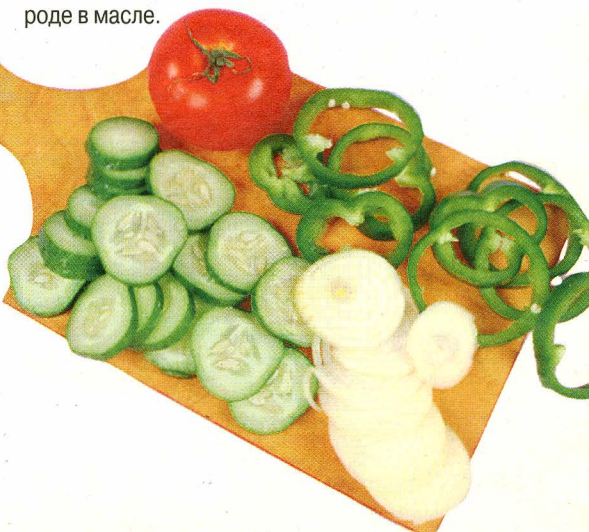
рошо посолите воду, в которой они варятся, тогда белок не вытечет, даже если такое и случится.

Чтобы скорлупа легко снялась, подержите вареное яйцо в холодной воде минут десять.

Как отличить вареное яйцо от сырого? Крутаните его на столе или тарелке: вареное будет долго крутиться, сырое — один-два раза.

● **Стыдно признаться, но когда варю макароны, они всегда слипаются...**

— Значит, вы варите их неправильно. Прежде всего, воды должно быть достаточно: на 250 г макаронных изделий — 3 литра воды. Бросайте макароны только в кипящую воду, предварительно посолите ее (3 г соли на 3 л воды). И не уменьшайте огонь, пока вода снова не закипит, иначе макароны прилипнут ко дну кастрюли. Кастрюлю не закрывайте во время варки, тогда мучные изделия выйдут пышными, легкими. Промывайте только холодной водой и дайте жидкости стечь, откинув макароны на дуршлаг. Когда придет время подавать на стол, обжарьте на сковороде в масле.



МЕНЮ ПО-НАУЧНОМУ*

СУПЫ								
NN п/п	Наименование блюд	Масса, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углеводы, г	Витамины, мг		Энергетическая ценность, ккал
						б-каротин	С	
65	Бульон костный	100	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	3
66	Борщ с капустой (свежей)	500	3,4	10,2	20,6	2,09	43,7	186
67	Борщ с капустой и картофелем	500	3,9	10,3	26,2	2,09	42,7	212
68	Борщ украинский	500	5,0	15,1	33,4	2,20	64,4	290
69	Щи зеленые	500	7,8	11,7	24,4	5,77	93,5	237
70	Щи из квашеной капусты	500	4,1	10,1	12,3	2,16	47,5	161
71	Рассольник со сметаной	500	5,9	9,0	40,2	2,31	42,7	270
72	Суп картофельный с грибами (сушеными белыми)	500	5,5	8,0	33,9	2,20	54,8	207
73	Суп-лапша грибная	500	7,2	11,6	31,7	1,80	24,7	261
74	Солянка сборная мясная	500	23,1	25,1	8,7	0,44	16,0	353
75	Суп молочный с макаронными изделиями	500	14,0	15,8	49,4	0,05	4,6	281
76	Суп молочный с рисом	500	12,8	15,7	46,4	0,05	4,6	376
77	Суп молочный с овощами	500	11,8	12,8	32,8	2,07	62,3	294
78	Суп-пюре из картофеля	500	7,9	12,1	42,8	0,96	41,2	315
79	Суп-пюре из разных овощей	500	6,9	11,6	25,8	2,82	38,5	236
80	Окрошка мясная	500	20,1	6,4	25,5	0,64	15,0	242
81	Окрошка овощная	500	6,1	4,7	35,2	2,46	31,8	210
82	Хлебный квас	100	0,5	0,1	5,8	0,0	0,0	25
83	Пельмени в бульоне (свинина, говядина)	150	14,4	10,5	19,5	25,4	0,0	337

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ											
NN п/п	Наименование блюд	Масса, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углеводы, г	Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
						б-каротин	В ₁	В ₂	PP	С	
84	Картофель отварной (с маслом)	265	5,2	13,4	42,2	0,11	0,31	0,20	3,36	51,6	315
85	Картофель молодой отварной (с маслом)	265	6,5	13,4	31,2	0,06	0,27	0,15	2,40	79,8	275
86	Кабачки припущенные (с маргарином)	210	1,6	13,1	12,7	0,08	0,08	0,08	1,54	38,4	173
87	Капуста припущенная (белокочанная)	210	4,0	12,5	10,6	0,04	0,07	0,09	1,65	99,9	172
88	Капуста белокочанная тушеная	250	6,1	14,3	27,2	1,31	0,11	0,13	2,29	125,7	235
89	Капуста тушеная с грибами	280	8,4	26,1	43,6	0,69	0,29	0,33	5,80	112,9	443
90	Картофель жареный (с маргарином)	260	7,3	34,6	59,6	0,07	0,43	0,26	4,71	72,4	584
91	Картофель, жаренный во фритюре	210	8,0	41,7	65,3	0,08	0,48	0,28	5,20	80,0	677
92	Котлеты картофельные (со сметаной)	220	7,0	15,7	43,9	0,06	0,30	0,21	3,10	43,1	350
93	Котлеты морковные (со сметаной)	175	11,2	23,2	29,5	11,28	0,15	0,25	1,87	6,7	373
94	Котлеты капустные (со сметаной)	175	7,5	21,1	29,7	0,05	0,12	0,16	1,59	63,7	342
95	Баклажаны жареные (со сметаной)	220	4,2	16,3	17,1	0,06	0,12	0,15	1,67	12,9	232
96	Кабачки жареные (со сметаной)	220	2,9	16,9	18,7	0,10	0,11	0,12	1,92	44,9	237
97	Кабачки жареные с помидорами и грибами (со сметаной)	220	5,7	25,9	15,2	21,0	0,14	0,33	5,29	65,3	318
98	Грибы (белые или шампиньоны свежие) в сметанном соусе	150	6,1	17,7	5,2	0,02	0,07	0,39	5,87	34,6	207
99	Запеканка морковная с творогом (со сметаной)	230	18,9	23,3	38,7	11,33	0,16	0,38	1,96	6,7	442
100	Помидоры, фаршированные грибами с рисом, ... плюс соус сметанный	200 275	6,6 8,6	17,8 22,7	18,3 24,3	1,81 1,83	0,14 0,17	0,27 0,17	4,09 4,23	58,6 59,3	263 339
101	Перец, фаршированный овощам и рисом ... плюс соус сметанно-томатный	240 250	4,2 6,6	15,2 23,3	24,5 32,3	3,96 4,00	0,16 0,21	0,19 0,29	1,62 1,85	60,5 61,5	25 366
102	Кабачки, фаршированные овощами (со сметаной)	230	5,2	28,0	19,0	5,15	0,13	0,18	1,90	43,7	348

*Продолжение. Начало в №№ 7, 8, 9.

Незнакомая история знакомого напитка

Живущих на Земле людей разделяют тысячи преград, религии, культуры, языки. Но есть одна страсть, которая объединяет нас вне зависимости от того, где и как мы живем – это страсть к кофе. Ежедневно около миллиарда людей начинают свой день с чашки бодрящего, ароматного напитка, только представьте себе – четверть взрослого населения планеты!

Сегодня даже не верится, что когда-то человек не знал о существовании кофе. Открыли для себя плоды кофейного дерева жители Африки и Аравии еще в доисторические времена. Напиток из этих плодов, правда, они не делали, а всего лишь жевали их. Только к XV веку африканцы научились их обжаривать и готовить душистый напиток, и всего через сто лет, в 1554 году в Турции открылся первый в истории человечества кофейный дом. А в 1683 году турецкая армия потерпела жестокое поражение у ворот Вены. Турки бежали с поля боя, оставив среди военных трофеев сотни мешков с кофейными зёрнами, которые входили в провиант турецкой армии. Австрийцы приняли их за верблюжий корм и уже собирались использовать его по назначению, однако один из горожан, Франк Кольшицкий, смекнул, что это за бобы, и выпросил мешки в качестве награды за боевые заслуги. Скоро в Вене открылся кофейный дом Кольшицкого, первый в Европе. Напиток, который там подавали, имел странный пикантный вкус, но тем не менее он очень быстро завоевал любовь не только Вены, но и всего континента.

Еще через двести лет, в 1895 году, в Бремене молодой предприниматель Йоганн Якобс открыл специализированный магазин по продаже кофе. Обжаривая кофейные зёрна, он заметил, что при различных режимах обжарки вкус и аромат кофе получается разный. Якобс настолько заинтересовал полученный результат, что построив в 1906 году завод по обжарке зёрен, он всерьёз занялся технологическими экспериментами с кофе.

Сегодня торговая марка “Jacobs” стала символом одного из самых элитных и вкусных кофе. В России, правда, она чаще всего встречается на банках с растворимым кофе. Но “Крафт Якобс Сушард” – фирма, которая занимается производством и молотого кофе, то есть именно такого, который предпочитают настоящие знатоки.

Мы привыкли думать, что, купив уже молотый кофе, мы теряем что-то от его аромата и свежести. Поэтому почти все держат дома кофемолку и турку, предпочитая купить кофе в зёрнах, дома его смолоть и сразу же сварить, причем не в кофеварке, а в турке. Но все это может оказаться не так, хотя бы из-за того, что зерновой кофе слишком долго пролежал открытым в магазине и “выдохся”. Зато купленный молотый кофе может оказаться лучше зернового, особенно если он упакован вакуумным способом. Когда такой кофе готовят на фабриках “Крафт Якобс Сушард”, только что размолотые зёрна насыпают в пакеты, точно до крупинки

дозировав массу. Затем специальным приспособлением из пакета откачивают воздух, и пакет запечатывают. Пачка получается твердой, как кирпич, – ее и называют “кирпичиком” – но только до тех пор, пока ее не вскрывают – тогда она вновь превращается в мягкий пакет с душистым свежим, кофе.

Между прочим, такой кофе может быть неодинаковым по вкусу. “Якобс”, пользуясь своей технологией разной обжарки зёрен, а также комбинирования оттенков вкуса, выпускает четыре сорта. Называются они так же, как и сорта растворимого кофе “Jacobs”: Kronung, Maxima, Golden Cup и Merido. Первый – лучший кофе “Jacobs” – насыщенный и ароматный, второй – крепкий и тонизирующий, третий – мягкий, бархатный, четвертый имеет терпкий и горьковатый вкус.

Имея дома один из “кирпичиков” “Jacobs”, которые, кстати, очень хорошо хранить еще нераспечатанными в холодильнике – так они могут лежать до двух лет, не теряя вкуса и аромата свежесмолотого кофе, можно, во-первых, никогда не думать о том, чем угостить неожиданно нагрянувших друзей, во-вторых, всегда можно побаловать и себя – сварив в крошечной турке чашку хорошего кофе.

Еще одним достоинством молотого промышленным способом кофе является тонкость помола. Только на фабрике можно добиться идеально размолотого кофе – не слишком мелкого, и не слишком крупного. Знатокам кофе не нужно объяснять, что хорошо размолотые зёрна дают наиболее крепкий и ароматный напиток, который даже не обязательно доводить до кипения – достаточно просто залить кипятком. Однако если вы когда-нибудь пробовали кофе, сваренный в кофеварке из зёрен, размолотых в домашней мельнице, вы наверняка заметили, как невыразителен и вкус напитка, и его аромат. Это происходило потому, что кофе был недостаточно хорошо помолот. Словом, если вы – владелец не только кофемолки, но и кофеварки, то очевидно, что лучший кофе для вас – это молотый промышленным способом кофе “Jacobs”.

Конечно, вы привыкли к тому, к чему привыкли, но этот молотый кофе в вакуумной упаковке покупает вся Европа. Это стало таким же шагом прогресса, как в свое время заваривание кофейных зёрен вместо разжевывания их сырыми. Поэтому, почему бы не попробовать?

Почему бы не попробовать, например, удивить подругу, зашедшую поболтать, экзотическим, но очень уютным кофе, который пили только короли? Рецепт его прост – в нагретую кофейную чашку положить яичный желток и две десертных ложки меда, тщательно перемешать. Помешивая, влить крепкий свежесваренный кофе “Jacobs”, сливки и сразу же подавать. Атмосфера праздника от удивительного кофе остается надолго...

Шьем,
вяжем,
вышиваем

КОМПЛЕКТ В СТИЛЕ КАНТРИ

Желающие научиться работе с кожей (вернее перделке старых, вышедших из моды кожаных вещей в новые) за летние месяцы, на которые «Хозяюшка» объявила перерыв в «занятиях», надеемся, хорошо освоили основные принципы работы с этим материалом и создали свои первые шедевры. Теперь пришло время вновь браться за дело. Сегодня мы предлагаем вам, на наш взгляд, оригинальный комплект — кожаную сумку и пояс и кепи, комбинированные из ткани и кожи.



Не сомневаемся, что, если внимательно порыться в домашних «залежах», всегда можно найти пару изношенных или безнадежно устаревших сапог. Но ведь вот парадокс: если снашивается союзка (менять ее в обувной мастерской стало зачастую не намного дешевле, чем покупать новые сапоги) или становится старомодной, то голенища, как правило, всегда остаются как новенькие. И просто грешно отправлять такой материал на помойку. Вот поэтому-то мы и будем делать сумку из сапог. Конечно, идеальный вариант, если старые сапоги, которые вы для этой цели найдете, будут с прямым от щиколотки до верха голенищем, достаточно высокие и из мягкой кожи. Тогда успех гарантирован! Причем сама форма голенищ как бы «диктует» выбор фасона сумки — столь популярный, особенно у молодежи и женщин среднего возраста, кiset или своеобразный рюкзачок.

Итак, за работу. Аккуратно отрежьте подошву, стараясь при этом по возможности максимально сохранить пятку и союзку (даже если они в некоторых местах и потерты или потрескались), поскольку даже самый маленький кусочек кожи идет в дело. Отпорите пятку, союзку, выпорите подкладку, утеплитель (если он есть) и «молнию». Разверните оба голенища. Что вы видите? Перед вами не только прекрасный материал, но его вполне достаточно, чтобы сшить **СУМКУ** среднего размера. Если сапоги с декоративной отделкой, по-

думайте, как ее можно использовать для украшения сумки. Ведь, как правило, она расположена так, что при соединении двух голенищ окажется точно посередине сумки. И это преимущество надо непременно использовать! Когда вы решите вопрос с отделкой (еще раз напоминаем, что делать это могут только те, у кого был соответствующий исходный материал), стачайте голенища. Теперь стирайте (да-да, именно так, мы не оговорились) кожу в теплой воде — лучше с шампунем, а не со стиральным порошком или мылом, а затем растяните ее на деревянной доске (методу работы с кожей вы уже знаете). Когда материал высохнет, можно приступать к

основной работе. Конечно, модель, которую мы предлагаем вам сделать, достаточно сложная, поэтому те, кто не очень уверен в своих силах, могут просто стачать низ, наверху вставить «молнию» и пришить какую-либо ручку. Те же, кто хочет попробовать создать своеобразный «шедевр сумочного искусства», продолжают творить. Высоту сумки, как вы уже поняли, «задает» исходная высота используемых голенищ сапог. Обрабатывать верх сумки мы не будем, для этого используем готовую подгибку верха сапог. Кстати, если кожи мало, то ремешок можно сделать, к примеру, из готового пояса от старого кожаного пальто или куртки. Главное, чтобы он гармониро-



Фотографии Игоря Примака и Анатолия Жмулюкина

вал с сумкой или был, наоборот, контрастного цвета (принцип черного-белого) с ней. На конец готового ремня (размер 5 x 83 см) наденьте пряжку и настройте на середину переднего шва передней поверхности сумки (при этом задний шов еще не сшит). В мастерской пробейте дырочки для шнура и обработайте их бляшками. Можно сделать это и самостоятельно (подклеить с изнанки в местах будущих дырочек толстую кожу, а затем пробить через два слоя дырочки), но в этом случае нет гарантии, что получится «фирменно».

Теперь сделайте шнур. Для этого сложите 2 полоски кожи (длина каждой — 28 см), прострочите на 0,5 см от сгиба, а края обрежьте до 0,2 см. Проденьте в бляшки и закрепите с изнанки. Концы шнуров можно завязать (для красоты) плотным узлом.

Сшейте шов на задней поверхности сумки и сверху него пришейте свободный конец ремня (ручки сумки).

Теперь из плотной кожи вырежьте овальное донышко сумки (длина по периметру — 63 см). Для прочности можно его дополнительно укрепить клеевой прокладкой. Чтобы донышко было надежным, из плотного картона дублируем кожаный овал, но на 1 см меньше. Длина периметра донышка — на 1–2 см меньше низа сумки по обрезу. Пришейте донышко с изнанки, выверните сумку на лицевую сторону и вложите картон. Соберите бока наверху мягкой сборкой, закрепите и наложите металлическую скобку или накройте полоской кожи, убирая концы в небольшие вертикальные разрезы. На задней поверхности сумки, на уровне шнуров, натяните и закрепите резинку и, зафиксировав выбранный вами размер входа в сумку, натяните и завяжите шнуры, располагая узел в середине пряжки. Не забудьте сделать подкладку.

Сумку мы сшили. Но у нас остались малень-

кие кусочки кожи. Их как раз хватит, чтобы, скомбинировав с тканью, сшить столь модное сейчас кепи и такой же пояс, который можно надеть сверху свитера (как на нашей фотографии). В результате работы у вас будет красивый и стильный комплект.

Выкройка **КЕПИ** подходит на два размера — 57 и 58.

Подберите ткань, сочетающуюся по цвету с кожей, из которой вы сделали сумку. Кстати, и по фактуре они тоже должны гармонировать, поэтому для дела годятся ткани мягкие, но достаточно плотные, типа твида или шерсти с начесом. Очень хорошо смотрится кожа в сочетании с клетчатой тканью. Верх козырька сделайте из сшитых союзов от сапог, а отделочную пуговицу — из остатков кожи от пятки. Для этого намочите ее, растяните и обшейте обычную пуговицу.

ДЕТАЛИ КРОЯ:

- I — нижняя лобная часть — 2 детали;
- II — верхняя лобная часть — 2 детали;
- III — боковой клин — 2 детали;
- IV — затылочный клин — 2 детали;
- V — козырек (пунктиром отмечен кожаный верх козырька).

По лекалам (размер клетки 4 x 4 см) раскроите ткань (вам нужно 30 см при ширине 1 м 40 см), тщательно подбирая рисунок, особенно если шьете кепку в клетку. Детали обработайте клеевой прокладкой, а козырек — двойной. Обратите внимание: лекала даны со швами, шов — 0,8 см. Работать будем одновременно над двумя сторонами кепки, расстрачивая все швы по 0,3 см.

Стачайте детали I и II по линии 3–4. Стачиваем вытачку на детали III и, приложив обработанный конец к точке 4, сшейте по линии 2–4–5. По линии 5–6 притачиваем деталь IV к клину III.

Образовавшиеся две половинки кепки ста-

чайте по линии 1–3–5–7. Шов расстрочите. По изнаночной стороне стачайте верхнюю (из кожи) и нижнюю (из ткани) части козырька и выверните на лицевую сторону так, чтобы образовался кант из ткани. Открытые внутренние части козырька сметайте. Готовый козырек приложите кожаной частью на лицевую сторону кепки и пристрочите по изнаночной стороне.

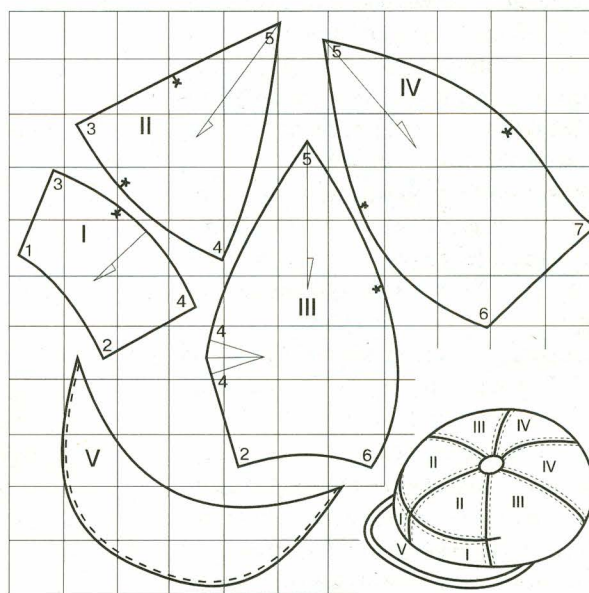
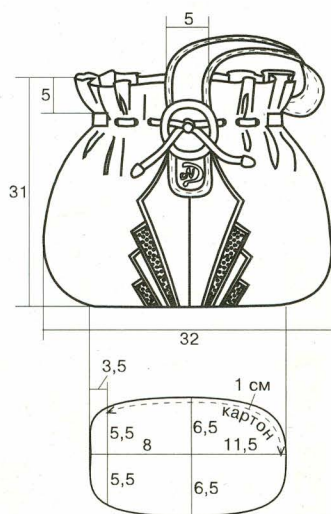
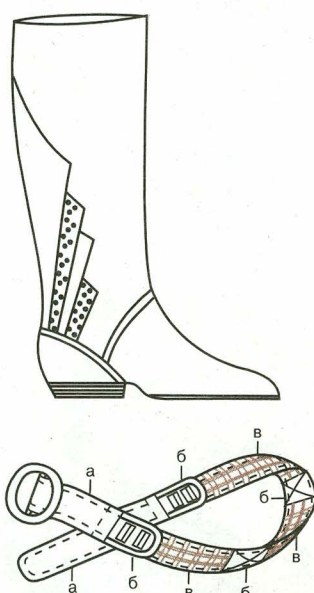
Подкладку раскроите по тем же лекалам и сшейте в той же последовательности. Готовую подкладку наденьте на кепку лицом к лицу и пристрочите ее вдоль края швом 1 см, оставив незастроченным отверстие над козырьком. Выверните через него кепку и отстрочите в край, оставив кант на изнаночной стороне кепки.

Отверстие под козырьком зашейте на руках. Пересечение всех линий на верху кепки закройте кожаной пуговицей.

Если кепка вам чуть великовата, стяните ее на затылке толстой нитью и закрепите ее. Осталось лишь тщательно отутюжить кепи. Из остатков от кожаного кроя кепи и ремня сумки, а также из кусочков ткани кепи сошьем **РЕМЕНЬ**.

Последовательность его шитья показана на рисунке. Но вот некоторые подробности. Подготовленные кусочки кожи и ткани наложите на плотную подкладочную ткань, оставив от нее кант. Закрепите, а затем настрочите двойным швом. Пришейте такую же, как на сумке, пряжку. Ремень хорошо бы отделать металлической фурнитурой. Однако она обязательно должна сочетаться по цвету с пряжкой. На рисунке кожаные части пояса (размер 5 x 19 см) обозначены буквой «а», детали из замши (изнанки кожи) — «б»; буква «в» указывает на части пояса, выполненные из ткани кепки.

Маргарита Дианова,
художник-модельер



КРУЖЕВНЫЕ... ДЫРКИ

Уже, наверное, трудно вспомнить, когда точно вошли в моду «авоськи». Но не те, в которых наши мамы и бабушки носили с базара картошку и капусту и на которые с таким интересом взирали иностранные граждане, поскольку сумки эти были достоянием только нашей с вами Родины. Мы говорим о вязаных кружевных кофтах, кардиганах, майках и т.п., которые особенно полюбились нашей молодежи, очевидно, из-за того, что они всегда несут на себе печать индивидуальности, на каждой смотрятся по-своему, стильно. Подберите хлопчатобумажные или льняные нитки, которые вам нравятся, возьмите в руки крючок и свяжите желанный наряд, а мы поможем. Ведь в основе всех этих «дырчатых шедевров» — простые в исполнении рисунки, выполнение которых по плечу даже начинающим вязальщицам.

«СЕТОЧКА» (рис. 1). Для образца свяжите цепочку из 12 воздушных петель. В первом ряду на каждой ее петле сделайте столбик без накида. Второй ряд начните с 2 воздушных поворотных петель, а далее — на первой петле предыдущего ряда столбик без накида и 3 воздушные петли. Пропустите 2 петли предыдущего ряда и на третьей по счету петле вновь провяжи-

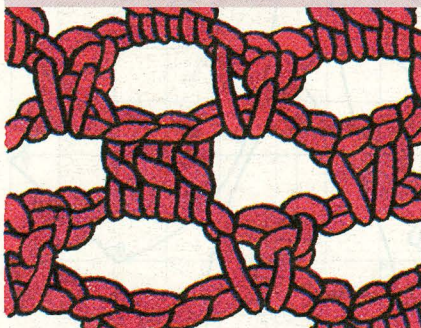


Рисунок 1

те столбик без накида. Аналогично продолжите до конца второго ряда. Третий ряд опять начните с двух поворотных петель. Затем, над первой же цепочкой из 3 воздушных петель, провяжите столбик

без накида, 3 воздушные петли. Над следующей цепочкой воздушных петель — 3 столбика с одним накидом и вновь 3 воздушные петли. Повторите до конца ряда. Четвертый ряд: сделайте 2 поворотные петли, вяжите над самой первой цепочкой (до первого столбика с накидом в предыдущем ряду) столбик без накида и 3 воздушные петли. Над следующей цепочкой — снова столбик без накида и 3 воздушные петли. Продолжите до конца. Далее работайте так же, как и третий ряд, а затем — как четвертый. Чтобы не ошибиться, запомните, что столбики без накида и группы из 3 столбиков с накидом чередуются в шахматном порядке.

«КУСТИКИ» (рис. 2). В этом узоре число воздушных петель цепочки должно делиться на 4, кроме того, не забудьте добавить еще и 2 поворотные петли.



Рисунок 2

В первом ряду — 4 столбика с одним накидом на третьей петле цепочки, затем пропустите 3 петли, а на четвертой сделайте 4 столбика с накидом. В конце ряда, провяжав кустик из 4 столбиков, пропустите 3 петли цепочки и свяжите столбик с накидом — для кромки. Второй ряд начинаем с поворотных петель, а потом провязываем 4 столбика с накидом между вторым и третьим столбиками предыдущего ряда, т.е. надо ввести крючок в середину кустика. Так продолжаем до конца ряда, не забыв вывязать столбик для кромки.

Небольшое замечание для начинающих. Любое вязание требует счета петель. Поэтому если в первом ряду 16 столбиков, то и в последнем должно быть столько же. Другое дело, если оговорено, что следует убавлять или прибавлять петли. Но в этом случае счет должен быть особенно точным, чтобы вязание не перекошилось. Сегодня мы вам рассказали о двух видах узоров для вязаных «кружев». Однако наш разговор только начался: ведь таких узоров существует множество, не говоря уже о тех, что вы придумаете сами. Но об этом — в следующих номерах журнала.

Наталья Абросимова

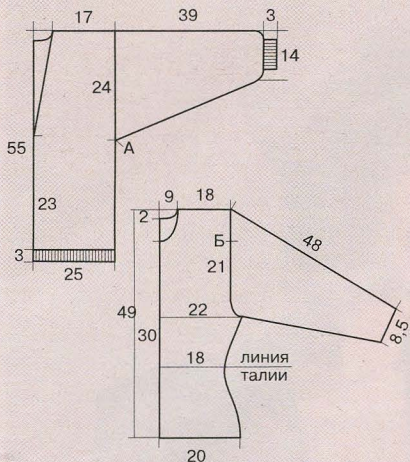
НАРЯД ДЛЯ ИДЕАЛИСТОК

Каждая из нас наверняка хотя бы раз в жизни слышала выражение «сними с глаз розовые очки», что в «переводе» означает: хватит быть такой наивной, пора учиться реальностям жизни. В какой-то степени это так, на нее (жизнь) гораздо лучше (вернее, практичнее) смотреть трезво. Однако очень хочется, чтобы наши прекрасные иллюзии как можно дольше не разбивались о действительность. И если при взгляде на жизнь лучше отказаться от розового, то уж в нарядах его можно сохранить, ведь этот цвет необыкновенно красив и всегда освежает. Вот поэтому-то мы и решили предложить вам связать нежный и изящный розовый комплект, который состоит из двух вещей: жакета и столь модной сейчас облегающей кофточки.

Выкройка подходит на два размера — 44 и 46. Для работы потребуется 800 г розовой пряжи «Wool-100» или другой тонкой натуральной шерсти, а также спицы №№ 3,5 и 4. Вязание — лицевая гладь; резинка (1 лицевая, 1 изнаночная).

ЖАКЕТ вяжите снизу. Для спинки наберите 92 петли на спицы 3,5 и вывяжите 9 рядов резинкой. Затем равномерно прибавьте по ширине еще 4 петли (получилось 96 петель) и далее работайте на спицах № 4 без изменений до плечевых швов. Глубина горловины на спинке — 4





ряда. Петли плеча закройте по прямой. Полочки начинайте вязать на спицах № 3,5, набрав 46 петель, резинкой 1 x 1. Затем перейдите на спицы № 4 и вяжите вверх до плечевых швов без пройм, вывязывая V-образную горловину. Для этого в каждом 6-м лицевом ряду убирайте с обеих сторон горловины по одной петле. Готовые спинку и полочки сшейте по плечевым швам и вяжите рукав сверху вниз. Количество петель на рукаве вверху — 96. Чтобы сделать к его низу скос, удаляйте по одной петле с обеих сторон через один лицевой ряд. Когда на спицах останется 60 петель, вяжите рукав по прямой до манжеты, которую свяжите резинкой. В первом ряду резинки равномерно убавьте петли до 40.

Планку свяжите обычной платочной вязкой на спицах № 3,5. Петли для пуговиц на правой полочке делайте через каждые 16 рядов (считая лицевые и изнаночные).

Всю облегающую **КОФТОЧКУ** вяжите на спицах № 3,5. Перед и спинку начните с вывязывания 84 петель резинкой — 4 ряда. Далее вяжите лицевой гладью. К талии равномерно убавьте петли по всей ширине вязания до 70, а затем к пройме равномерно восстановите их количество до 84 петель.

Для пройм счет петель таков: спереди — закройте один раз 10 петель и 4 ряда по 1 петле в каждом втором ряду, на спинке — закройте один раз 7 петель и пять раз по 1 петле в каждом втором ряду. Для вывязывания горловины разделите петли так, чтобы на плечи осталось по 20 петель (остальные для горловины уберите на вспомогательную булавку). Чтобы закруглить горловину, уберите с обеих ее сторон в 1-м и 2-м рядах по одной петле. Оставшиеся 18 петель закройте по прямой. Сшейте кофточку по плечевым швам. Горловину обвяжите на круговых спицах резинкой — 4 ряда. Проймы обвяжите, сделав крючком 1 ряд столбиков без накида.



Фотографии Анатолия Жмулюкина

Рукав вяжите в такой последовательности. Наберите по лицевой стороне (на левом плече спереди, на правом — сзади) 11 петель так, чтобы 6-я петля находилась напротив плечевого шва. Поверните наизнанку, 1-ю петлю не провязывайте, остальные — изнаночными до конца ряда; поверните работу налицо, вытяните из кромочной петли 12-ю петлю, ее не провязывайте, а остальные — по рисунку до конца ряда; 13-ю петлю вытяните из следующей кромочной петли, поверните наизнанку, 1-ю не вяжите, остальные — изнаночными до конца ряда и так далее. Так, набирая петли по одной с каждой стороны, вывяжите окат рукава. Довязав до низа проймы, наберите все петли сразу, сначала с одной, а затем с другой стороны. Теперь начните вязать рукав вниз. В первом же ряду уберите 3 раза по петле в каждом лицевом ряду в углах проймы. Одновременно начните убавлять петли по краям рукавов — по одной через каждый лицевой ряд. Довязав до 32 петель, вывязывайте рукав по прямой до манжеты. Ее выполните резинкой — 4 ряда.

Осталось только тщательно отпарить кофточку и жакет. Не забудьте к последнему пришить красивые декоративные пуговицы.

И напоследок несколько слов о цвете. Даже если вы самый большой идеалист по натуре, но вам не идет розовое, то и не носите его! Совсем не обязательно так уж точно следовать нашим рекомендациям. Ведь стиль, фасон «двойки» сохранятся, если вы свяжете ее из шерсти любого цвета и даже качества, желательны лишь, чтобы она была тонкой и эластичной.

Наталья Журавлева,
автор модели

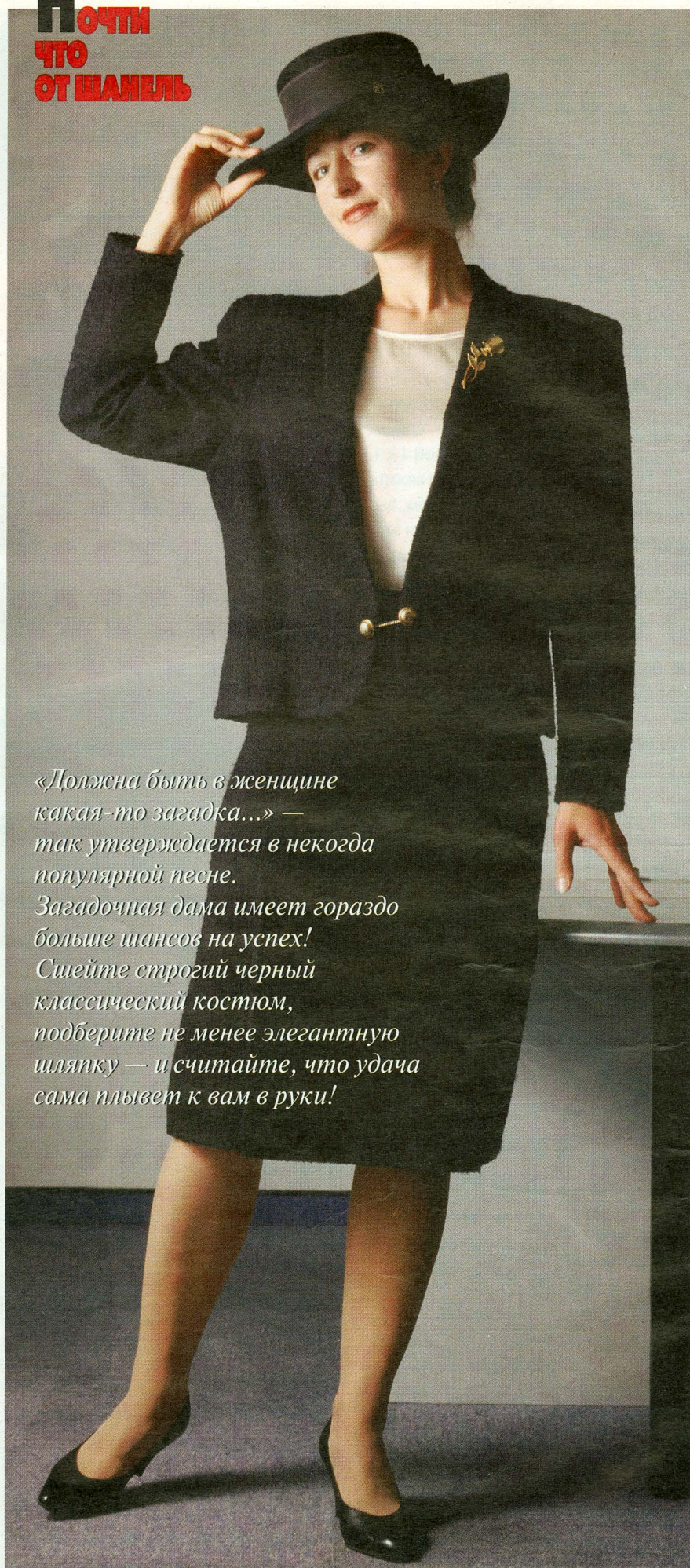
Дорогие подписчицы «Крестьянки»!

Наше приложение «Мода в доме» в этом месяце предлагает вам:

- сделать из шелка осенние цветы — астры, хризантемы и георгины;
- нанизать бисер по схеме, и он превратится в прекрасные бусы;
- сшить нарядные комплекты для дочек и прекрасный плащ для себя;
- соорудить прекрасную новую лампу из старой;
- построить удобный и вместительный шкаф-купе в коридоре;
- сделать модную женскую стрижку дома.

Индекс журнала «Крестьянка» с приложением «Мода в доме» — 72718.

ПОЧТИ ЧТО ОТ ШАНЕЛЬ



*«Должна быть в женщине
какая-то загадка...» —
так утверждает в некогда
популярной песне.
Загадочная дама имеет гораздо
больше шансов на успех!
Сшейте строгий черный
классический костюм,
подберите не менее элегантную
шляпку — и считайте, что удача
сама плывет к вам в руки!*

Давно доказано, что коль хочешь выглядеть торжественно, элегантно и стильно — заводи строгий черный костюм. Главное тут — цвет. Ведь именно черный идет практически всем. Раньше считалось, что этот цвет — для людей солидных, в возрасте. Однако сегодня молодежь «голосует» за черное — и облегающим «маленьким» платьицем, и деловой одеждой, и разнообразными блузами, майками... Такой костюм, как на нашем снимке, можно с одинаковым успехом надеть и на работу, и на прием, и в гости, и в театр. Достаточно подобрать соответствующую случаю блузку или топ. Кстати, проблем с выбором не будет: с черным цветом сочетается любой.

Так что давайте шить черный костюм. Выкройка дана на размер 164–96–104. Для шитья подходят любые мягкие шерстяные ткани: облегченное букле, «рогожка», бархат, трикотаж.

РАСХОД ТКАНИ:

для шитья жакета нам потребуется 1 м 40 см при ширине 150 см и 0,75 м для юбки (ткань та же), а также 1 м 40 см подкладочной ткани при ширине 110 см.

ДЕТАЛИ КРОЯ ЖАКЕТА:

- 1 — спинка — 2 детали;
- 2 — полочка, цельнокроенная с воротником — 2 детали;
- 3 — рукав — 2 детали;
- а) обтачка спинки — 1 деталь целая, со сгибом,

- б) подборт, цельнокроенный с воротником — 2 детали.

Детали а, б переснимите с полочки как отдельные детали.

Подкладку раскроите по деталям верха за вычетом ширины подбортов и обтачки с припусками на швы 1,5 см. По середине спинки заложите складочку 2 см (для свободного облегания).

ДЕТАЛИ КРОЯ ЮБКИ:

- 4 — заднее полотнище — 1 деталь целая, со сгибом;
- 5 — переднее полотнище — 1 деталь целая, со сгибом;
- пояс — длиной 84 см (4 см составляет припуск под застежку) и шириной 6 см (в готовом виде — 3 см).

ПОРЯДОК РАБОТЫ НАД ЖАКЕТОМ

Полочки, цельнокроенные с воротником, подборта, цельнокроенные с воротником, обтачку спинки, верхние части рукавов до пунктирной линии, подгиб низа спинки и рукавов укрепите клеевой прокладкой. Стачайте средний шов спинки и вытачки на полочках. Шов заутюжьте в сторону левого бока, а вытачки — к середине. Плечевые и боковые швы и средний шов воротника стачайте и разутюжьте.

Пришейте воротник к спинке, шов разутюжьте. Стачайте подборта, цельнокроенные с воротником, с обтачкой спинки, а также средний шов воротника и притачайте обтачку к воротнику. Швы тщательно разутюжьте.

Обработайте рукава. Для этого сострочите верхние короткие срезы (продолжение плечевого шва), шов разутюжьте. Вшейте головку рукава в короткую пройму, шов заутюжьте в сторону рукава. Стачайте средний шов рукава, разутюжьте его.

Тщательно вметайте рукава в проймы и втачайте их. Швы разутюжьте на 15–17 см от плечевого шва.

Сострочите подкладку и притачайте к подбортам и обтачке спинки.

Сложите жакет лицевыми сторонами с подбортами и чисто обработайте борта и воротник подбортами. Жакет выверните на лицевую сторону, борта и воротник, а также низ жакета выметайте, приутюжьте. Пришейте подплечники.

Подогните, приутюжьте и подшейте низ жакета и рукавов вручную. Подкладку по низу рукавов и жакета пришейте с небольшим напуском — 1–1,5 см, чтобы не «затягивала».

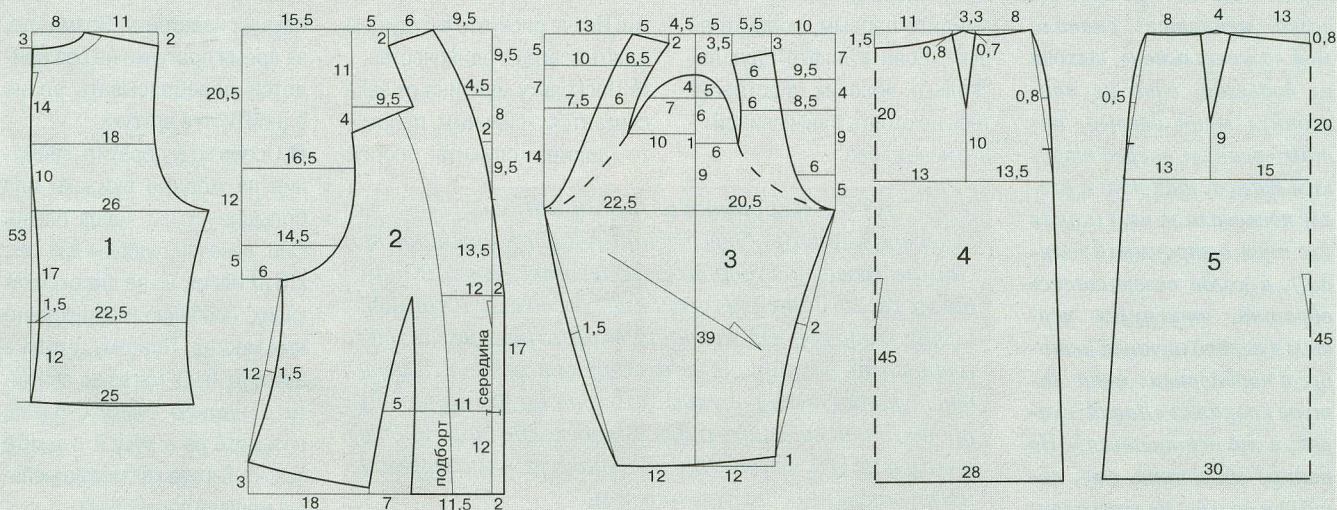
На правой полочке прометайте петлю. На левой пришейте пуговицу. Или другой вариант (как на нашем слайде): на обеих полочках пришейте по пуговице, которые будут соединяться декоративной цепочкой. Для этого к ее концам пришейте маленькие крючки, которыми цепочка и будет цепляться за нарядные пуговицы.

ПОРЯДОК РАБОТЫ НАД ЮБКОЙ

Пояс укрепите клеевой прокладкой. Стачайте вытачки на полотнищах, заутюжьте их к середине. Стачайте и разутюжьте боковые швы, левый — до метки застежки. Втачайте «молнию». Пояс сложите вдоль пополам и пристрочите к верхнему срезу юбки, складывая его лицевую сторону с изнанкой юбки. Стачайте короткие срезы и припуск под застежку. Отверните на лицевую сторону, приутюжьте и настройте с лицевой стороны юбки, подогнув припуск шва внутрь. Продолжите строчку по всему контуру пояса. Подогните и подшейте низ юбки. Прометайте петлю и пришейте пуговицу.

И еще одно замечание. Чтобы юбка лучше «сидела», сделайте ее на подкладке — она кроится по лекалам верха плюс 1 см по ширине и короче на 10–15 см.

Зоя Петрова,
автор модели и конструктор



В прошлый раз мы говорили о самых простых, казалось, известных всем вещах: как вежливо поздороваться, обратиться к знакомому. И то, по правде сказать, узнали немало нового для себя. Что же нас ожидает, когда мы выйдем на улицу? Ведь она, как известно, полна неожиданностей!



...Чтобы не гулять в одиночестве

Чтобы эти неожиданности не поставили нас в неловкое положение, воспользуемся рекомендациями уже знакомой нам **Валентины Владимировны Борисенко**, преподавателя философии и этикета финансовой академии при правительстве России.

— **Валентина Владимировна, вот, увы, типичная ситуация. Приятель пригласил меня на улицу прогуляться. Собираюсь с удовольствием — погода хорошая, приятель — человек веселый, остроумный. Но с первых шагов настроение резко меняется: сначала мой «джентльмен», выходя из подъезда, едва не прихлопнул меня дверью, потом «рванул» вперед широким шагом, так что я еле еле попевала за ним (какая уж тут остроумная беседа!), а когда возвращались обратно, втиснулся первым в переполненный автобус и подбадривал меня оттуда криками: «Давай, скорей, а то останешься!» Но потом объяснить ему, почему я больше не хочу с ним**

встречаться, так и не смогла. Он уверен, что вел себя вполне «нормально»!

— Конечно, ваш знакомый не прав. Вспомните, о чем мы говорили в прошлый раз: хорошие манеры нужны прежде всего для того, чтобы не причинять неудобств окружающим. Он же сделал массу ошибок, которые испортили вам настроение, причинили вам, да, вероятно, и другим людям, с которыми вы встретились во время прогулки, неудобства. Не мешало бы ему запомнить самые простые вещи.

● Входя в лифт, пропустите даму вперед, при остановке выйдите первым, подайте ей руку. Если в лифте едут несколько человек, постарайтесь не стоять к ним спиной — это невежливо.

Картинка из Франции:

В переполненном общественном лифте мужчина не снимает головной убор, даже если едет с дамой. В лифте же своего дома или гостиницы он, пожалуй, снимет шляпу, когда войдет женщина, если его руки не заняты свертками. Воспитанные французы в полном лифте отступают в сторону или выходят на время, чтобы пропустить стоящих сзади. В переполненном лифте никогда не действует правило: сначала — женщины, а поступают по обстоятельствам.

● Дверь подъезда откройте и придержите, пока ваша дама выйдет, ни в коем случае не оставляйте ее позади себя.

● Соразмеряйте свой шаг с возможностями попутчицы, не заставляйте ее бежать за ва-

слабой женщине: он предлагает даме руку, и та опирается на нее. Правда, иные считают, что прогулка вдвоем «под ручку» устарела, но ведь зато как удобно, как надежно чувствуешь себя! Не нужно смотреть под ноги, опасаясь споткнуться, знаешь, что сильная рука мужчины удержит тебя от падения. Можно все внимание отдать беседе, насладиться прогулкой. Иногда молодые идут, держась за руки, — прекрасно! Так же надежно, к тому же современно. А вот ходить в обнимку, по-моему, совсем неудобно. Но плохого тут, конечно, ничего нет, хотя строгий этикет против такой вольности в поведении на улице.

— *А есть какие-то правила, кто с какой стороны должен идти, в какой руке держать сумку?*

● Да, мужчина всегда должен идти слева. Если приходится кого-то обгонять — обходите справа, чтобы вашу спутницу случайно не задели.

● Как держать сумку? Вам известен ответ: так, чтобы не беспокоить ни спутницу, ни

Зарисовка из-за границы:

В Америке мужчина, сопровождающий даму на улице, идет обычно ближе к краю тротуара. В Европе же, как и у нас, спутник идет слева, но ведь таким образом его дама может оказаться на краю тротуара, что иногда опасно. Если с мужчиной две дамы, он может идти между ними, иногда переходя ближе к мостовой. Если нужно перейти улицу, джентльмен идет в центре, помогая спутницам. Днем он обычно не предлагает даме руку, но ночью или в плохую погоду — обязательно.

ми! Иначе рискуете в будущем гулять всегда в одиночестве...

● Поскольку мужчина от века считается «сильным полом», то должен служить опорой

идущих навстречу. Возможно, за время прогулки не раз придется перебрасывать ее из одной руки в другую.

● Особо хочу обратить внимание на модные рюкзаки или большие сумки через плечо. Они, конечно, удобны для тех, кто их носит, но не для окружающих, особенно в общественных местах. Поэтому, входя в автобус или в магазин, снимите объемную сумку с плеча, возьмите ее в руку и держите так, чтобы она как можно меньше мешала попутчикам.

● Если по дороге вы встретили знакомого и хотите перекинуться с ним парой слов, необходимо прежде извиниться перед спутником. Мужчина не должен оставлять спутницу одну и отходить с товарищем в сторону, он обязан представить ей своего друга. К даме это требование не относится,

автобуса переполнен, постарайтесь занимать как можно меньше места: не расставляйте широко локти, колени, не выставляйте ноги в проход (если вам придется сидеть). Вы стоите, держась за поручень? И тут необходимо последить за собой, чтобы не доставить неприятностей ок-

Известия из западных деловых кругов:

В общественном месте категорически не рекомендуется произносить женские имена, фамилии и имена знакомых и клиентов, начальства... Говорить в общественных местах нужно негромко, но и не интимно тихо: бизнесмен точно знает, как неэтично хоть намеком привлечь внимание к своей спутнице.

хотя — на мой взгляд — напрасно. В любом случае не стоит завязывать при встрече на улице длительную беседу, чтобы не заставить спутника ждать вас.

— **Пожалуй, самое большое испытание для наших манер — это поездка в переполненном автобусе...**

— Что же, вот и посмотрите, насколько хорошо воспитан ваш избранник! Входить он должен после того, как поможет войти вам, а выходит первым — прокладывает вам путь к выходу (стараясь, разумеется, не толкать пассажиров), выходит и помогает выйти вам.

— **А если мы решили перекусить по дороге?**

— Это лучше всего сделать в кафе, буфете, наконец, в аллее парка или сквера, желательно только не на ходу, как это теперь, к сожалению, принято! Вам приходилось видеть, как опасливо сторонятся прохожие человека с мороженым или бутербродом? Думается, в таких условиях еда и удовольствия не доставляет! Если вагон метро, трамвая,

ружающим: не задеть чьей-то головы или шляпы, не слишком стеснить стоящего рядом.

— **Усталый человек после работы едет домой. Ему удалось сесть на свободное место. Только чуть-чуть расслабился — вошла молодая женщина или пожилой мужчина... Ну до чего же не хочется вставить с места! И это не просто прихоть — ведь устал человек. В каких случаях уступить место необходимо?**

— «Обязательный» список известен всем, он есть в каждом вагоне любого транспорта: пассажирам предписывается уступать место инвалидам, пожилым людям, детям дошкольного возраста. Беременные женщины в этой «табели о месте» не названы, но каждый понимает, что уж имто непременно нужно сидеть в движущемся транспорте во избежание неприятных инцидентов в случае резкого торможения и тому подобного. В остальных случаях все зависит от вашей воспитанности и, добавим, состояния: бывает, и молодой человек едет от

врача, чувствует себя как нельзя хуже, тут можно и поколебаться, прежде чем уступить место еще достаточно крепкой женщине лет пятидесяти на вид, легко орудующей огромными сумками наперевес. А уж коль уступаете место, постарайтесь при этом не делать недовольной мины, не вздыхать обреченно. Такая услуга никого не порадует! Желательно даже не просто молча встать, а предложить место: «Садитесь, пожалуйста...» И дама в ответ должна поблагодарить за любезность, а если она едет не одна, то и спутнику ее не грех сказать мужчине спасибо.

Еще об одном необходимо напомнить. Приводилось ли вам видеть, как в ответ на предложение места женщина демонстративно отворачивается или отказывается от предложения, причем делает это не всегда

рями. Приходилось вам идти вслед за бесшабашным пассажиром, который толкает дверь вперед и отпускает ее, не заботясь о том, кто идет сзади? Если приходилось, то вы на собственном опыте знаете, как это неприятно и даже опасно. Не повторяйте чужих ошибок: придерживайте дверь, чтобы она не ударила идущего сзади. А если кто-то оказал такую любезность вам, не стесняйтесь поблагодарить.

— **А если меня решили «прокатить» в такси?**

— Когда останавливается такси, мужчина открывает дверь даме и она садится в машину первой. Она сама выбирает место, где будет сидеть: впереди — лучше обзор, зато сзади безопаснее, тут никаких правил не предусмотрено. Остановив машину и общаясь в пути с водителем, не забы-

Факт из Америки:

Он и она выходят из метро под дождь. Если они примерно одинакового роста, мужчина держит зонтик над головой женщины, если же она очень маленькая, а он слишком высок, то каждый сам несет свой зонтик, или же он идет вообще без зонтика. Сложенный зонтик носят сбоку или под рукой. В общественном месте его держат поближе к себе, особенно если он мокрый. Кстати, американцы любят носить раскрытый зонтик за головой, чтобы поле зрения было полностью свободно.

любезно и с благодарностью. Возможно, кто-то усматривает в таком поступке намек на свой молодой возраст? Напрасно! Ведь воспитанный мужчина уступает вам место только потому, что вы женщина, слабый пол! Так не нужно ставить его в неловкое положение отказом или пренебрежением, поблагодарите и садитесь.

Даже при сильной давке постарайтесь не дышать в лицо соседу и по мере возможности не стойте к нему впритык. И не нужно от нечего делать заглядывать через плечо соседа в книгу, газету, которую он читает, — это неприлично. Раз уж мы заговорили о метро, вспомним и подземные выходы из него, неизменно угрожающие тяжелыми, тугими две-

вайте о таких словах, как «пожалуйста», «спасибо», обязательно поздоровайтесь и попрощайтесь. В некоторых машинах вы увидите таблички с указанием имени, отчества и фамилии водителя. Это показатель культуры обслуживания, такая табличка облегчает общение, сразу ставит его на уровень пусть недолгого, но личного знакомства. Если таблички нет, излишне спросить водителя, как его зовут, и обращаться к нему по имени и отчеству, а не «тыкать» и не называть водителя «шефом» — это унижает его достоинство. Как видите, «ходить по улице» — целая наука.

Сообщение из Англии:

Уступая женщине место, англичанин смотрит на нее всего лишь одно мгновение, после чего отходит от нее как можно дальше и даже взгляда не бросит в ее сторону. Дама (или пожилой человек, которому уступили место) благодарит, но ни при каких условиях не заговаривает с человеком, уступившим место.

Беседу вела

Надежда Родионова

ДОРОЖЕ ЖЕМЧУГА

*До чего же всем нам хочется
чувствовать себя сильными,
бодрыми, здоровыми!
Однако у кого-то «барахлит»
сердце, хотя, слава Богу,
на печень обижаться
не приходится,
кто-то жалуется на почки,
зато обладает отменным
пищеварением... Но вот зубами
«маются» практически все.
Назойливая телереклама
запугивает нас кариесом —
самым распространенным
зубным недугом, но в то же
время предлагает для его
профилактики такое
количество средств, что впору
совсем запутаться:
то ли бежать покупать
«Аква-фреш» — тройную защиту
для всей семьи, то ли гоняться
за «Колгейт-тотал», который
лечит зубы даже пока мы спим,
то ли обойтись старой
знакомой — пастой «Сигнал»,
рекламируемой как № 1 в мире...
В то же время не оставляет
некая «задняя мысль», что вряд
ли какая-либо зубная паста
может так вот сразу побороть
коварный кариес. И тревога
обоснованна: с этим кариесом
не так-то все просто!*

Начнем хотя бы с происхождения этой «популярной» болезни. Что такое кариес? Стоматологи определяют его как «размягчение твердых тканей зубов». Но почему твердые ткани вдруг начинают размягчаться? Всем известно (а кто не знал, того успела просветить все та же реклама), что после еды во рту нарушается кислотно-щелочной баланс: остатки пищи, задерживаясь между зубами и в деснах, становятся благоприятной питательной средой для развития бактерий, которые и способствуют развитию заболевания.

Наблюдения ученых показали, что более всего «по вкусу» этим бактериям сахар, сладости, молочные продукты.

Таким образом, первый вывод: поменьше и пореже есть всякие сладости, особенно детям.

Лучше также избавиться от вредной привычки есть сладкое на ночь и между приемами пищи: поскольку оно состоит из липких и вязких веществ, то довольно долго задерживается во рту (стоит нам полакомиться пирожным или конфетой, как повышенная концентрация сахара будет сохраняться во рту в течение 20–40 минут). Если вы это правило нарушили, обязательно почистите зубы либо прополощите рот.

Еще одна причина, способствующая развитию кариеса, — перенесенная болезнь, ослабленный иммунитет, упадок сил. Общее состояние организма немедленно сказывается на состоянии всех наших органов, от волос до зубов. Нарушен обмен веществ, упала сопротивляемость зловредным бактериям — они буквально «набрасываются» на эмаль, разрушая зубы.

К нарушению обмена может привести не только болезнь, чаще всего его вызывает просто неправильное — несбалансированное питание. А поскольку зубы у нас закладываются уже на пятом месяце внутриутробной жизни, можно сказать, еще до рождения, то понятно, что любые погрешности в питании беременной женщины обязательно скажутся на состоянии молочных, а затем и постоянных зубов ребенка. Поэтому во время вынашивания и кормления малыша необходимо получать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей (особенно кальция и фосфора), микроэлементов.

По данным специалистов, будущим мамам требуется в день 1,5 грамма кальция, 2,5 — фосфора, 3 миллиграмма фтора, 2,5 мг — витамина В₁, причем потребность в этих веществах особенно возрастает с пятого



Ваш ребенок любит спорт?

Вы радуетесь,
видя его веселым
и сильным?

И вас не пугают
кучи испачканной
одежды?

У вас хватает
времени для себя
и для мужа?

Почему?



Просто вы доверили рутинный домашний труд нашей технике
ГОРЕНЬЕ - продлите свой день !

gorenje

ЗЕЛЕНый **«СВЕТОФОР»**

Согласитесь, что одно из самых страшных для нас сегодня слов — радиация. Еще так свеж в памяти Чернобыль, столько пишут и говорят о ядерных испытаниях, проводимых Францией и Китаем, о губительных излучениях от действующих и «спящих» атомных реакторов, об «озоновых дырах», о загрязнении окружающей среды продуктами химического производства...

Однако ученые обращают внимание и на факты другого порядка: так, в регионах с повышенной естественной радиацией — Бразилия, Индия, Иран, Италия, Китай — лучевая болезнь наблюдается не чаще, чем в более безопасных северных областях. В чем же дело?

Да в том, что сама природа встает в трудный час на защиту своих детей. Как дорожный светофор указывает путь потокам машин, оберегая жизнь пассажиров, так и природа отдает свои дары на спасение людей. Именно в «регионах риска» бананы, ананасы, манго, свежие овощи, ягоды, фрукты, соки достаточно доступны и входят в меню даже неимущих семей, а ведь известно, что «живые» витамины — это мощные стимуляторы защитных

сил организма против радиации. Равно как и посильная физическая активность, закаливание, длительные прогулки, занятия спортом. А вот курение, употребление алкоголя, частые стрессы, эмоциональные перегрузки, напротив, создают благоприятный фон для развития заболевания. О важности здорового образа жизни столько сказано и написано, что остается только надеяться: имеющий уши да услышит!

А вот о наших «зеленых друзьях» с кустов и грядок стоит поговорить особо. В институте натуропатии установлена и испытана лечебная эффективность более 120 видов лекарственных растений (в их число не входят общеизвестные ягоды и фрукты). На основании наших наблюдений советую сейчас, осенью, заготовить побольше плодов шиповника, листьев смородины, малины, крыжовника, вишни. В сушеном виде они идут в чай, настои, компоты. А ботву свеклы, редьки, моркови можно квасить на зиму, как капусту, при этом в ней сохраняются почти полностью все витамины и биологически активные вещества растений. Особенно перспективными в борьбе против лучевой болезни и опасностей радиации являются те растения, которые обладают способностью стимулировать защитные силы самого организма, помогают ему выработать иммунитет. И на одном из первых мест тут следует назвать скромный корень солодки. Настои и отвары из него повышают способность клеток и тканей к самовосстановлению, активизируют синтез гормонов. Продолжают ряд алоэ, каланхоэ, манжетка, подорожник — только лучше не подвергать их тепловой обработке, чтобы не потеряли ценных качеств, а употреблять в виде квашений, отжатого сока. В «золотую семерку» надо включить и мед с его сорока целебными свойствами и с пчелиным клеем — прополисом. Затем следует одуванчик, особенно его цветки с листья-

ми — в салаты и квашения, корни — в «кофе» вместе с корнями репейника и пырея ползучего. Очень рекомендую приготовить такой кофе: вкусно, полезно и ничего не стоит! Берем на стакан напитка по 15 г сушеных корней всех трех видов, размельчаем их в кофемолке, заливаем кипятком и кипятим минут 15. Настаиваем, процеживаем, доводим объем до стакана.

Полезны брусника, облепиха с листьями и ветками, терн, барбарис, листья и почки березы. Повышают иммунитет настои василька полевого, спорыша, цикория, бессмертника, ромашки, чабреца, хвоща полевого и отвары корней аира, пиона, девясила. Прекрасно воздействуют на организм всем известные настойки женьшеня, элеутерококка, аралии, левзеи, заманихи, радиолы.

Из круп наиболее эффективны в борьбе с радиацией гречка и соя. А из овощей и фруктов — лимоны, яблоки, клюква, слива, рябина, капуста, красная свекла, свежая морковь, редька, перепонки грецких орехов, арбуз и дыня.

Как видите, выбор достаточен и в наших краях. Все зависит от вас самих, от вашего желания сохранить здоровье и бодрость, несмотря на неблагоприятное воздействие внешних факторов. Только необходимо вести правильный образ жизни и широко использовать благодатные дары природы, чередуя их прием через каждые 3–4 недели.

Виктор Сергеев,
кандидат медицинских наук,
президент Народного
института натуропатии.

Не спешите в аптеку

С приходом осени, как всегда, на улицах, в транспорте, в магазинах и конторах появилось огромное количество кашляющих и чихающих людей. Мало того, что они сами расхворались, так еще и окружающих заражают! Правда, телереклама сто раз на дню успокаивает, что достаточно, якобы, ложки па-

надола или таблетки эффералгана УПСА, чтобы уже завтра отправиться в школу или на работу, но... Видно, не на всех эти препараты оказывают такое же волшебное действие, как на рекламного мальчика Антона. А стоят ого-го как дорого. Поневолу задумаешься, как же наши бабушки-то лечились от простуды, когда не было всего этого лекарственного изобилия? А ведь лечились, и успешно. И только народными средствами. Давайте-ка вспомним некоторые из них.

Выдавливает свежий сок из листка алоэ, которое, надеюсь, растет у вас на подоконнике, добавляем несколько капель простерилизованного растительного масла, закапываем в нос несколько раз в день. Вместо алоэ можно взять поровну морковный сок и растительное масло, добавить несколько капель чесночного сока.

Облегчает насморк сок сырой свеклы. Целебен и луковый сок, но впускать его в нос не стоит, он вызовет сильное жжение воспаленной носоглотки, лучше смочить соком жгутик из ваты и вставить на несколько минут в ноздрю. Процедуру проделываем 4–5 раз в день.

Можно приготовить лечебную мазь такого состава: простерилизованное растительное масло (50 г), мелко нарезанные чеснок (зубчик-два) и лук (четверть небольшой головки) настаиваем ночь, процеживаем и смазываем слизистую оболочку носа.

Если простуда осложнилась ангиной, дело серьезнее: ведь известно, что это заболевание нередко чревато осложнениями. Поэтому за лечение принимаемся сразу. Теплое питье, и как можно больше: молоко, разведенное минеральной водой без газа, отвар липового цвета, чай с лимоном, заваренные сухая земляника, малина или их листья. Каждые 3–4 часа полощем горло каким-либо щелочным составом: чайная ложка питьевой соды на стакан теплой кипяченой воды, или немного соды, растворенной в

теплом отваре сухой травы календулы, ромашки, зверобоя. Эффективно полоскание отваром сушеной черники (50 г ягод на 1/4 литра воды), настоем листьев и стеблей шалфея (2 столовые ложки на стакан кипятка), отваром ромашки аптечной (столовую ложку залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на водяной бане, дать остыть, процедить, можно добавить чайную ложку меда). Поможет и согревающий компресс на горло. Полотняную тряпку смачиваем в теплом растительном масле или в теплой воде с водкой (1 : 1), или в теплой воде, в которую добавлен уксус (чайная ложка на пол-литра воды), отжимаем, обертываем шею. Следующий слой — специальная компрессная или вощеная бумага, или, на худой конец, просто целлофан. Далее идет слой ваты, затем шерстяной шарф и, наконец, бинт или повязка, которая удержит компресс на 2–3 часа. Затем снимаем его, слегка протираем или, вернее, промокаем шею, обертываем ее ватой, завязываем шерстяным шарфом, чтобы не произошло резкого охлаждения. Через некоторое время вату можно удалить.

Еще одна лечебная процедура — ингаляция. В ингалятор, в термос с узким горлышком или в кастрюльку наливаем кипяток, в котором растворены таблетки валидола (две на стакан воды). Можно использовать картофель, сваренный в маленьком количестве воды, так, чтобы пар шел не от воды, а от самого картофеля. А можно соединить эти средства и в картофельный отвар добавить еще пару таблеток валидола. Наклоняемся над отверстием, в которое выходит пар, накрываемся с головой махровым полотенцем и интенсивно вдыхаем пар носом и ртом в течение четверти часа. Затем ложимся в постель и хорошо укрываемся теплым одеялом, чтобы не охладиться. Ингаляцию лучше делать на ночь.

И последний совет: помните, что любую болезнь легче преду-

предить, чем вылечить, поэтому не пренебрегайте простыми закаливающими процедурами: обтирайтесь холодной водой по утрам, почаще проветривайте помещение, старайтесь больше бывать на свежем воздухе — и лечиться не придется!

Степан Востряков, врач

Эти острые ноготки...

Правильно утверждает пословица, что нет худа без добра! Незаметно пролетело лето, самое благоприятное время в наших по большей части суровых краях. Снова за окном дождь, ветер, на дорогах лужи и слякоть, уже и плащи пора менять на тяжелые осенние пальто, куртки. Это плохо. Но зато с теплым солнышком исчезли отравители жизни, кровососы — злющие комары, оставив по себе память лишь в досадных укусах да неприятных следах на обоях, потолке (когда он пищит над головой, то уже не разбираешь, где его прикончить!). Отдыхаем от этой неприятности до следующего лета. Может быть, и поздно уже говорить об этой маленькой проблеме, но ведь снова придет лето, и опять они запищат в наших домах, так и норовя ужалить, поэтому мы и решили рассказать об интересном наблюдении индийских медиков, открывших прекрасное народное средство против маленьких мучителей: представьте себе, это обыкновенные, широко распространенные повсюду цветы ноготки! Исследования показали, что выделяемые ими летучие вещества — это мощные инсектициды, губительно действующие на комаров. Вот нам еще один подарок природы: нежный цветок веселой оранжево-желтой окраски, оказывается, не только украшает наш дом, но и защищает его от летних «хищников».

В октябре вы, наверное, завершаете свои осенние работы в саду. Так не освободить ли грядку для прекрасных и «острых» ноготков?

Марина Пекарская, биолог



ХУДЕТЬ? **ДА, НО С УМОМ**

*Уж сколько раз твердили миру,
что мужчины вовсе не против
полных женщин.
Но, тем не менее,
дамы всех континентов
всерьез озабочены проблемой
лишнего веса и готовы
если не жизнь, то уж здоровье —
это точно, отдать за стройную
фигуру. И не только экранные
и подиумные эталонные
красавицы тому виной.
Конечно, излишняя полнота —
не только не эстетична,
но и наносит большой вред
нашему здоровью, вызывая
многие заболевания.
Однако, к сожалению, многие
дамы впадают в крайность
«в погоне» за стройной фигурой:
они настолько изнуряют себя
всевозможными диетами,
а те, чей кошелек позволяет,
разными пластическими
операциями по удалению
избытков жира или коррекции
фигуры, что нередко становятся
жертвами всевозможных
болезней, включая нервные.
Ну как — спросите вы —
совместить усилия по борьбе
с ожирением и сохранить
при этом здоровье? Ответ
прост: худеть надо с умом.*



Фотография Валерия Наседкина

Чаще всего женщины главной причиной своей полноты считают отклонения в работе гормональной системы. Интересно, а что думают по этому поводу врачи?

Мы решили обратиться за разъяснениями к кандидату медицинских наук **Тамаре Леонидовне Семеновой**.

— Да, действительно, изменения в эндокринной системе женщины могут стать причиной излишней полноты. Поэтому, коль у вас возникла эта проблема, не поленитесь и сходите в поликлинику на консультацию к врачу-эндокринологу, который, прежде чем ставить какой-либо диагноз, проведет необходимые исследования. Вы в обязательном порядке должны будете сделать целый комплекс анализов и т.п. И только тогда специалист назначит, если в этом есть необходимость, соответствующее лечение.

Половые гормоны играют определенную роль в отложении жиров, причем значительно большую у женщин, нежели у муж-

чин. Особенно опасными в этом смысле являются три периода: половое созревание, беременность и климакс. К примеру, во время климакса гормональная система перестает «срабатывать»: она не вырабатывает определенные гормоны, ответственные за сжигание жиров. Если женщина в этот период не будет вести активный образ жизни, соблюдать строгий режим питания, она быстро превратится в матрону с широкими, толстыми бедрами и обвисшим животом.

Однако можно с уверенностью сказать, что так называемые гормональные сдвиги по статистике не так уж часто вызывают чрезмерную полноту. Самая распространенная причина этого недуга (особенно у нас, в России) — банальное переедание. Кстати, хочется сразу возразить тем женщинам, которые связывают свою полноту только с беременностью и родами. Действительно, пока женщина вынашивает ребенка, она набирает вес. Но если она в

прямом смысле слова не последует совету есть за двоих и после родов серьезно будет следить за своим здоровьем, а значит, и за весом, ей будет нетрудно вернуться к прежним формам. Конечно, бывают случаи, когда беременность и роды протекают с осложнениями, и как следствие — всевозможные эндокринные изменения, нередко ведущие к ожирению. Но мы говорим о среднестатистическом, если так можно сказать, процессе. И в этом случае, если женщина до и после родов следит за собой, ее расплывшая фигура чаще всего признак невоздержанности в еде.

Кстати, знаете ли вы, что тенденция к полноте может иметь психологическую причину? До сих пор врачи и психологи всего мира бьются над разгадкой вопроса, почему одни в горе худеют, а другие толстеют. Однако уже доподлинно известно, что есть тип женщин, которые свое горе «заедают». (Думаем, что многие наши чита-

тельницы, если им хватит мужества, причислят себя к этому типу.) Бегство в еду от семейных конфликтов, скуки и неприятностей по работе — явление, распространенное во всем мире.

Полнота, как мы уже сказали выше, это не только недостаток, портящий внешность. Полнота — это своеобразная «лазейка» для болезней. К примеру, склероз возникает у полных женщин в 4 раза чаще, чем у худощавых. Среди толстушек распространены также болезни сердца, изменения в суставах, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, запоры и т.п.

Многие полные женщины, перешагнув 30-летний рубеж, боятся худеть из-за боязни, что их кожа, избавившись от избытков жира, обвиснет, появятся морщины. Другими словами, боятся постареть. Обоснованы ли их опасения? Да, но только в том случае, если женщина, лечащаяся от ожирения (да-да, мы не оговорились, именно лечащаяся, поскольку это настоящая болезнь, и лучше, если вы будете от нее избавляться под пристальным наблюдением и по рекомендациям специалиста, а не подружки или заезжего экстрасенса) в зрелом возрасте, не будет предпринимать по мере похудения энергичные усилия в борьбе с возможными косметическими дефектами. Что это за меры? Гимнастика, контрастный душ, массаж, тренажеры и т.п.

Липогенез (отложение жиров) вызывают углеводы. Поэтому ваша задача ограничить их употребление. Замените углеводы белками. Ведь не зря геронтологи называют их кофеином старости. Очевидно, имея в виду их своеобразный бодрящий эффект на пожилого человека. Побольше ешьте овощей и фруктов. Имейте в виду, что поговорка «завтрак съешь сам, обед раздели с товарищем, ужин отдай врагу» должна стать принципом вашей жизни. Женщинам, склонным к полноте, очень важно не есть после 7 часов вечера, поскольку поздний ужин, не успев перевариться, полностью пойдет в «копилку» вашего тела.

Интересно, а вообще существует чудотворная диета? Думаем, что нет, поскольку даже абсолютное голодание, хотя и приводит к значительной потере веса, не дает результата раз и навсегда. Ведь большинство из нас, поизнурав себя тем или иным способом, спустя какое-то время вновь набрасывается на еду. Поэтому важно не переждать, какие бы изысканные яства вас не соблазняли, худеть не неделю, месяц или квартал, а... всю жизнь.

Держать нужный вес — дело простое

лишь в теории. Вроде бы достаточно поддерживать равновесие между потребляемыми калориями и расходуемыми на работу, движения и т.п. На самом деле оно невероятно сложное. Ведь эти калории надо всегда подсчитывать, да и просто держать в голове, для кого какая норма. К примеру, женщинам с малоподвижным образом жизни (а у нас они составляют подавляющее большинство) требуется всего 2200 килокалорий в день. Если потреблять больше, они превратятся в жир, с которым весьма трудно расстаться, особенно с возрастом. Кстати, толстеем мы весьма незаметно, но каждый раз избыточные калории откладываются в жир, и в один «прекрасный» день стрелка весов передвигается именно туда, куда вы больше всего не хотите. Вот конкретный пример: если ежедневно съедать всего лишь два лишних кусочка хлеба, то к концу года у вас появятся 4 лишних килограмма.

Однако разумное похудение (а мы говорим именно о таком) не означает отказ от еды. Ни в коем случае нельзя исключать из питания белки, поскольку они — своеобразный строительный и ремонтный материал. Особенно богаты белком мясо, рыба, молоко, яйца, творог. Поскольку белки быстро сгорают, они не дают столь нежелательной прибавки в весе, но содержат большое количество энергии. Не может идти речи и о том, чтобы отказаться от жиров. Ведь без них нередко не могут усвоиться многие витамины. К примеру, витамин А, необходимый для хорошего зрения и состояния кожи, организм усваивает только при помощи жиров. А вот мучные продукты (углеводы) надо есть как можно реже.

Многие женщины постоянно, годами недоедают, чтобы сохранить вес. Они худы только потому, что постоянно голодны. Это плохой метод. Гораздо лучше устраивать себе разгрузочный день раз в неделю, а остальное время просто рационально питаться. Разгрузочный день может быть фруктовым или молочным. К фруктовому дню можно припасти килограмм каких-либо фруктов (лучше яблок) и 1 литр натурального сока. Летом это может быть фруктовая смесь (в общей сложности не более полутора килограммов). Разделите фрукты и сок на 4-5 приемов и ешьте в течение дня без сахара, сметаны и т.п. Молочный день — это в общей сложности 1,5-2 л молока, простокваши и кефира, разделенные на 8 приемов. Молочная диета очень обезвоживает организм и в результате ее обычно теряют в день не менее 1 кг веса. Однако во время

диеты нельзя выполнять тяжелую работу. Особенно мужественным советуем устраивать раз в неделю не разгрузочный, а просто голодный день. В этот день вы есть вообще ничего не будете, а в качестве питья используйте лишь кипяченую воду. Хорошо бы в этот же день сделать очистительную клизму, а на следующий день «посидеть» на фруктовой или овощной диете. Но такой режим можно рекомендовать только в целом здоровым людям.

Существует система ориентиров, по которой можно определить, есть ли у вас избытки жира в том или ином месте. К примеру, при росте 156 см вес должен составлять 49-55 кг, полуокружность бедер — 48-51 см, окружность икр — 31-32 см, окружность щиколоток — 18-19 см. Для тех, чей рост 160 см, эти цифры, соответственно, таковы: вес — 51-58 кг, бедра — 49-52 см, икры — 32-34 см, щиколотки — 19-20 см. Женщины, выросшие до 167 см, ориентируются на такие параметры: нормальный вес колеблется в пределах 56-64 кг, полуокружность бедер — от 50 до 53 см, окружность икр — от 33 до 35 см, а окружность щиколоток должна составлять не более 21 см.

Однако в заключение хочется сказать, что у каждой из нас свои нормы веса и объемов тела, независимые от скрупулезно разработанных таблиц. Поэтому не так уж важно, подходим ли мы под нормы веса и роста, принятые на данный момент за идеальные. Существенным является лишь то, как мы себя чувствуем и как вы-

Фотография Бориса Чубатюка



глядим. Таблицы — лишь ориентир, так сказать, шпаргалка. Идеальную фигуру и вес каждая из нас определяет себе сама, руководствуясь здравым смыслом, собственным самочувствием и, наконец, эстетическими запросами вашего любимого. А его мнение для нас, милые дамы, в конечном счете бывает иногда самым главным в жизни.

Анна Ларичева

СНИМИТЕ СТАРЫЕ ОБОИ

Думаем, что месяца вам хватило, чтобы определиться с выбором обоев и их покупкой. А значит, теперь мы можем смело браться за их поклейку. Однако первым шагом должно стать удаление старых покрытий со стен.

Если у вас нет возможности вынести мебель из ремонтируемой комнаты, накройте ее полиэтиленовой пленкой, бумагой или тряпками. Пол застелите газетами, чтобы на него не попадали вода и клейстер и не приклеивались липкие полоски обдираемых старых обоев. Кроме того, если вы не предполагаете развешивать картины, зеркала и прочие подвесные предметы интерьера по-новому, вставьте в места прежних дырочек зубочистки или маленькие гвоздики (конечно, предварительно удалите все крючки и шурупы). Эти своеобразные «метки» избавят вас от необходимости пробивать новые дырки (особенно это трудно делать в панельных или блочных домах).

Итак, все, кроме старых обоев и краски, со стен мы удалили. Кстати, с последней проблем не возникнет — обои мы наклеим сверху нее, предварительно подготовив поверхности. Обратите внимание: если краска на стене матовая, то это верный признак, что была эмульсия. Поэтому, коль она не засалена и не облупилась, ее достаточно промыть раствором какого-либо моющего средства (стирального порошка, мыла) или купленным в магазине краскоочистителем. Если же окрашенная стена выглядит неприглядно — шелушится, покрыта пятнами, отслоившуюся краску сначала надо тщательно соскрести, а затем всю поверхность как следует ошкурить и обработать масляной или алкидной грунтовкой. Глянцевые и блестящие окрашенные поверхности сначала надо хорошенько промыть каким-либо моющим средством, тщательно сполоснуть, затем ошкурить. Это необходимо, чтобы стена стала шероховатой, тогда обоям будет за что «зацепиться».

Конечно, можно клеить новые обои поверх старых, но это достаточно рискован-



Фотография Андрея Мурина

но, поскольку вода, содержащаяся в клейстере, на который вы «посадите» будущее покрытие, может отделить старые слои обоев от поверхности стены. Тем более не советуем вам делать это сверху трех и более слоев старых обоев. Под действием влаги весь этот своеобразный «слоеный пирог» может рухнуть.

Если оклеиваемая стена очень хрупкая (к примеру, легкая перегородка в летнем дачном домике) или вы хотите сэкономить время и для вас не так существенно, как долго продержится покрытие на стене, прежде чем клеить обои, убедитесь, что старые крепко держатся и они гладкие, насколько это возможно. Не полнитесь все же оторвать отставшие полоски и зашкурить после этого края. Кроме того, ошкурьте швы внахлест среднезернистым наждаком и приклейте все отставшие уголки обойным клеем. Если вы вдруг решите клеить новые обои по блестящему виниловому покрытию или даже по металлизированной фольге, то сначала вам

придется вручную тщательно ошкурить всю поверхность или огрубить ее специальной жидкостью, купленной в хозяйственном или строительном магазине.

Но это советы, как говорится, для ленивых. Во всех случаях гораздо практичнее удалить старые обои, к тому же новое покрытие надежнее пристает к ободранной (то есть шероховатой) стене. Правда, не всегда бывает легко это сделать.

Проще всего удалить виниловые обои или те же виниловые обои на тканевой или бумажной подложке (их легко узнать по достаточно гладкой, как бы пластиковой поверхности). Но коль, потянув за уголок, вы остались ни с чем (то есть старые обои не захотели уступать своих «позиций»), значит, надо этот неподдающийся материал или замочить, или распарить, или соскрести. А помогут в этом «спецсредства»: скребок для обоев, нож-скребок шириной 75–100 мм, губки, вода, и хорошо, если бы в вашем хозяйстве появилась специальная паровая машинка для обоев. Ко-

нечно, это, как говорится, «роскошь». Без нее можно обойтись и использовать утюг с пароувлажнением, но поскольку ремонт мы делаем не один раз в жизни, да к тому же вашим детям в перспективе также предстоит этим заниматься, лучше, если такая вещь появится в хозяйстве.

Теперь поподробнее о всех методах удаления старых покрытий.

Практически все виды обоев легко промокают. Исключение — плотные непористые покрытия. Чтобы влага их пропитала, зачастую такие обои приходится надрезать. Огрубите их крупнозернистым наждаком, металлической щеткой или проведите скребком. Держа лезвие скребка

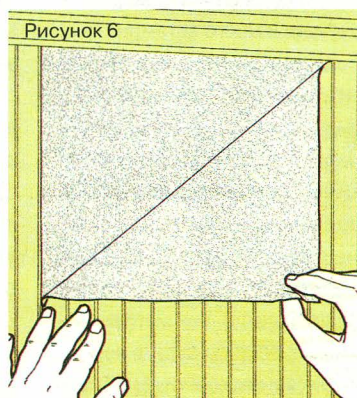
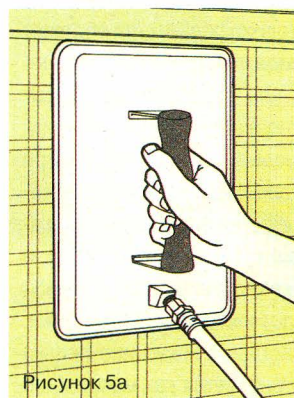
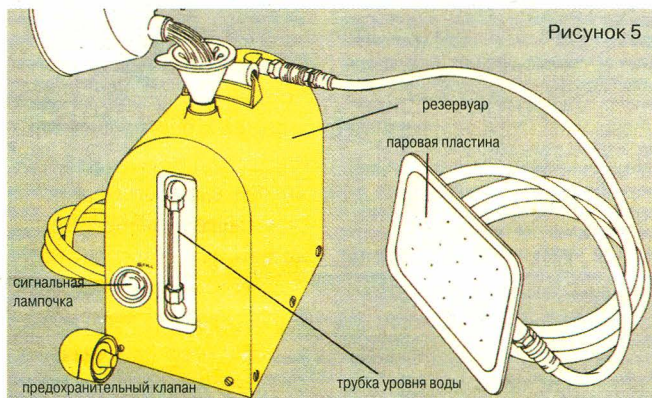
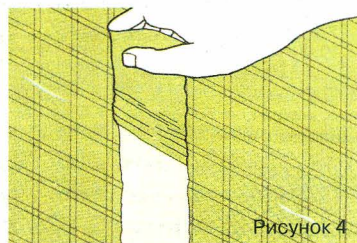
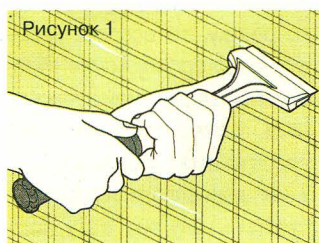
крытый, а значит, облегчают жизнь), то работать надо обязательно в резиновых перчатках. Спустя полчаса вновь смочите поверхность, а также обои рядом. Пока пропитывается второй участок, начинайте удалять бумагу.

Широким ножом-скребком отделите влажные обои снизу куска или от одного из разрезов, сделанных узким скребком (рис. 3). При этом обои легко сморщиваются, а это значит, что они хорошо промокли. Если этого не происходит, смочите обои еще раз.

Теперь возьмите рукой отставший кусок обоев и потяните плавным, нерезким движением вверх (рис. 4). Не тяните от по-

панели загорится сигнальная лампочка. Из пластины пошел пар, значит, агрегат к работе готов. Теперь плотно прижмите ее к тому месту, где обои никак «не хотят покидать» стену (рис. 5а), и замрите так на 1–2 минуты. Время отпаривания зависит от того, какие обои (пористые или нет) вы удаляете. Уберите пластину. Если вы увидели, что обои под ней потемнели и намокли, а капли воды стали стекать вниз по стене, можно переходить к обработке другого участка. Пока он будет отмокать, вы, держа нож-скребок в другой руке, удалите ранее отпаренные обои.

Содрав все обои, тщательно промойте стены теплой водой. Это нужно, чтобы удалить



(рис. 1) перпендикулярно стене, слегка надавливая снизу, прорежьте покрытие через 200–250 мм по горизонтали или диагонали. Этот же инструмент подходит и для сдиранья старых обоев со штукатурной плиты «насухую». Пользуются им так: сначала надрезают покрытие, потом под углом вдавливают лезвие в образовавшееся отверстие (но не в саму стену) и отрывают кусок обоев.

Однако в большинстве случаев старые обои удаляют, предварительно просто замочив их. Старой щеткой или большой губкой смочите кусок обоев (рис. 2) теплой водой с растворенным в ней каким-либо моющим средством (это нужно, чтобы размягчить старый клей). Если он очень стойкий, добавьте в воду немного какого-нибудь состава для удаления обоев (сейчас их нетрудно купить в специализированных магазинах). Но только учтите, что если вы решили воспользоваться такими составами (они, безусловно, весьма ускоряют процесс удаления старых по-

верхности стены — в этом случае обои могут оборваться, и у вас в руках останется лишь кусочек, а не большой участок. Конечно, обои без покрытия отрываются труднее, чем виниловые, но тем не менее любые при правильной подготовке должны отставать от стены длинными полосами. Когда обои никак не размокают, можно использовать специальную «парилку» или утюг с вертикальным пароувлажителем. Имейте в виду, что последний нельзя непосредственно накладывать на обои, а следует держать на небольшом расстоянии от них. Если же вам повезло и вы купили электроотпариватель для обоев (рис. 5), то, прежде чем заполнять емкость, убедитесь, что агрегат не включен в электросеть. Удалите предохранительный клапан, вставьте в отверстие воронку и залейте емкость водой (неважно — горячей или холодной). Если ваша машинка снабжена трубкой уровня воды, тогда вам нетрудно определить, заполнен ли увлажнитель водой или нет. Включите парилку в сеть — на

остатки старого клейстера и бумаги. Некоторые моющиеся стенные покрытия легко снять со стены «всухую». Ногтем или скребком подцепите уголок вверху куска и осторожно потяните обои вниз, при этом отходящую часть как бы плоско прижимайте к стене (рис. 6). Если вы будете тянуть от стены, есть риск, что бумажная подложка оборвется неровно и оставит грубую поверхность.

Удалив моющиеся обои, не надо соскабливать ворсистые остатки подложки, поскольку они помогут клею надежнее удерживать новые обои на стене.

Что касается виниловых обоев, то при удалении их нередко отделяется лишь верхний слой пластика, а бумажная подложка остается на стене. Не расстраивайтесь — она станет надежной подкладкой для нового покрытия.

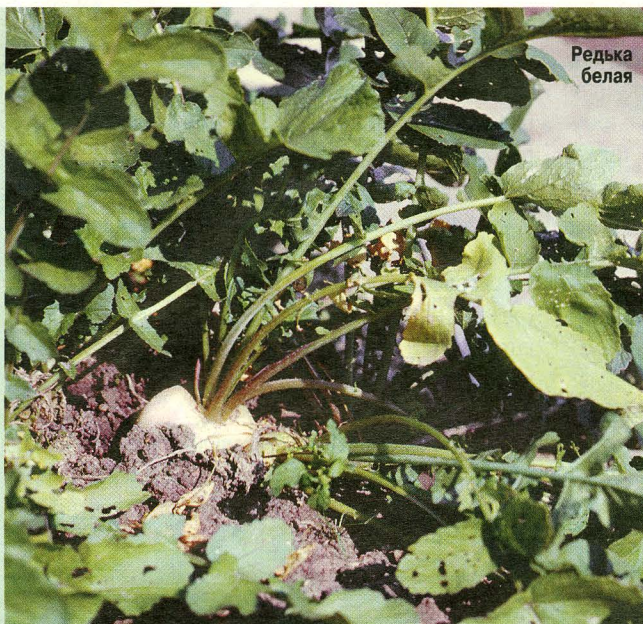
В следующий раз мы продолжим «одевать» стены дома.

Лариса Анина

Ведущая рубрики
Татьяна Лучикова

РЕДЬКА ОТ РАДИКУЛИТА

Редька бывает трех видов: белая, черная и красная, имеет коническую и круглую форму. Мелкие разновидности редьки называются редиской, которая имеет более 20 различных сортов.



Редька насыщена минеральными солями, особенно солями фосфора, серы, а также йода, содержит витамины В, С, РР и др. В черной редьке содержится много витамина В₁. Редька резко возбуждает аппетит, усиливает секрецию щитовидной железы и активизирует работу желудка. И хотя от редьки на первых порах пучит живот, но, поскольку она одновременно является ветрогонным средством, пользы от редьки будет больше, чем неприятностей, и, если вы будете есть ее в течение нескольких дней подряд, скопление газов прекратится. Редька способствует органам пищеварения усваивать трудноперевариваемые продукты, то есть помогает перевариванию съеденных продуктов, но сама редька переваривается гораздо более длительное

время. Редька предотвращает процесс брожения в желудке и препятствует разрушению витамина С, вызываемого этим процессом.

Клетчатка редьки способствует выведению из организма холестерина, что важно для профилактики атеросклероза. Однако редьку не следует есть при сердечно-сосудистых заболеваниях, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, а также гастритах и повышенной кислотности желудочного сока. В народной медицине редька употребляется как мочегонное средство при почечнокаменной болезни, при воспалениях верхних дыхательных путей. Компресс из редьки с пшеничной мукой полезен при лечении гнойных язв и ран на коже, помогает устранять их следы и способствует росту волос.

Свеженатертой редькой или ее соком натирают больные суставы при ревматизме, подагре, а также радикулите. Компресс из редьки с медом помогает избавиться от синевы под глазами, синяков от ушибов, шрамов от язв, а также от морщин и веснушек на лице. А если натертую редьку смешать со сметаной или растительным маслом и использовать в качестве маски для лица, то вы получите хорошее средство для отбеливания и питания сухой кожи.

Сок редьки с медом очень полезен при коклюше, ОРЗ и бронхите. Потребление редьки в пищу предотвращает и лечит ихтиозы (когда кожа тела покрывается коростой типа рыбной чешуи) и улучшает цвет лица. Однако злоупотребление этим продуктом может вызвать неприятности и боли в животе.

Редьку используют и в качестве средства от укусов насекомых, змей и скорпионов. Компресс, приготовленный из натертой редьки, помогает снять зуд и боль от укуса насекомых, а для защиты от укусов хорошо помогает сок редьки, которым натирают открытые места тела. От укусов насекомых и скорпионов хорошо помогает компресс из семян редьки, который вытягивает попавший в тело яд. Если соком редьки полить скорпиона, то он сразу подохнет. А если скорпион укусит человека, часто потребляющего редьку, то особого вреда этот укус организму не нанесет. При укусах змей применяется также спиртовой компресс из семян редьки.

Если корнеплод редьки выскоблить изнутри и в эту «чашку» налить растительного масла, подержать на огне и довести масло до кипения, а затем, охладив его, закапать в больные уши, то боль в ушах успокоится. Этот состав полезен также при застарелом хроническом кашле и дифтерии, а также при отравлении грибами.

Если из редьки приготовить отвар и добавить в него немного уксуса и меда (или сахарного сиропа), то мы получим полезное полоскание для горла при дифтерии. Питье этого отвара увеличит количество грудного молока у кормящих матерей. Кроме того, отвар редьки или употребление ее в вареном виде полезно при задержках мочеиспусканий и менструаций.



Пить этот отвар следует после еды. В этом случае он может оказывать легкое слабительное действие. Пить его до еды не рекомендуется, так как он способен препятствовать прохождению пищи в нижнюю часть желудка и может вызвать рвоту. Кожура корнеплода редьки, смоченная в уксусе и меде (или в сахарном сиропе), полезна при плевритах, пневмонии и воспалении селезенки.

Напиток, приготовленный из семян редьки и сахарного сиропа, полезен при дифтерии, снимает спазмы в селезенке, полезен при водянке и желтухе. Сами семена редьки улучшают аппетит, а также способствуют очищению кишечника. Также полезны для печени, суставов, седалищного нерва, при болях в паху. 4–5 г семян редьки после еды улучшают пищеварение.

Но это еще не все. Ценными свойствами обладают и листья редьки, содержащие довольно большое количество витамина С и хлорофилла.

Листья редьки укрепляют десны и устраняют дурной запах изо рта, особенно если их тщательно пережевать. Потребление листьев редьки и редиса в пищу способствует удалению камней из желчного пузыря. Поэтому полезно засыпать эти молодые тонкие листья в супы и в салаты.

Сваренные и перемешанные с оливковым маслом весенние листья редьки являются весьма питательным блюдом. Сок из листьев редьки закапывают в глаза для их укрепления.

Сок ботвы редьки (разовая доза 10 г) с добавлением раствора уксуса и меда или сахарного сиропа способствует выводу камней из мочевого пузыря, а в качестве желчегонного средства полезно пить по 20 г сока листьев и ботвы с добавлением сахарного песка. Если вместо сахарного песка добавлять в этот сок поваренную соль, то он окажет полезное действие при лечении желтухи.

Владимир Рогов

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

По сухим лугам, опушкам лесов, степным склонам, как сорняк по краям дорог и полей растет тысячелистник обыкновенный — *Achillea millefolium* L. из семейства сложноцветных — *Compositae*.

По Плинию, растение это получило свое название в честь Ахиллеса — ученика кентавра Хирона, впервые доказавшего целебную силу тысячелистника, излечив им Телефуса от раны мечом; по другим объяснениям, название произошло от греческого *achillos* — «обиль-



ный корм» или *achillon* — «тысяча», по разделению листьев, чему соответствует и видовое название *millefolium*, а также русское — тысячелистник. Это многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем, развивающее несколько крупных прикорневых ланцетовидных листьев — мелко-рассеченных с многочисленными дольками. Стебель неветвистый, высотой от 20 до 40 см, облиственный, опушенный, серо-зеленый, заканчи-

вается на верхушке крупным сложным соцветием — щитком, на веточках которого расположены мелкие цветочные корзинки — продолговато-яйцевидные, длиной 3–4 мм, с 5–7 краевыми белыми язычковыми цветками и несколькими срединными трубчатыми соцветинками. Снаружи корзинки одеты оберткой расположенных, как черепица, удлиненных, зеленоватых, по краям перепончатых листочков. Все растение душистое. Цветет с июня по сентябрь. Тысячелистник обыкновенный распространен повсеместно, за

исключением северо-востока России и крайнего севера Сибири, а также пустынных и полупустынных районов. Заготавливают траву во время цветения. Верхнюю часть стебля со щитком и с верхними стеблевыми листьями срезают серпом или ножом и высушивают, разложив тонким слоем в тени. Растение богато витамином К и обладает кровоостанавливающим действием при внутренних кровотечениях; содер-

жит горькое вещество ахиллин (слабо изучено) и эфирное масло (0,1–0,2%), содержащее азулен темно-синего или зеленого цвета. Листья содержат больше горького вещества, цветы — больше эфирного масла. Есть указания на бактерицидные свойства.

Тысячелистник — старое народное средство: его сок применяли на Руси еще в XV веке как ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство. В XVIII и XIX веках препараты тысячелистника применяли при дизентерии и различных кровотечениях. Позднее его кровоостанавливающее действие было забыто, и в научной медицине тысячелистник использовали только как горькое лекарство, улучшающее пищеварение и возбуждающее аппетит (чай № 1, 3).

В настоящее время целесообразность известного народного применения тысячелистника при внутренних кровотечениях бесспорно подтверждена как фармакологически, так и клинически (С. Е. Брюхоненко — 1934 г. и И. Н. Варлаков — 1941 г.).

Тысячелистник назначают в виде настоя травы или жидкого экстракта, главным образом при маточных кровотечениях на почве воспалительных процессов. Жидкий экстракт прописывают часто вместе с экстрактом из листьев крапивы. Входит в состав противогеморройного чая (чай № 56).

В народе пьют тысячелистник при женских болезнях, для остановки кровотечений при порезах, а также при геморроидальных и маточных кровотечениях, при зубной боли и для увеличения количества молока у кормящих матерей. История применения тысячелистника восходит еще к Диоскориду, который считал его хорошим ранозаживляющим и кровоостанавливающим средством. Отвар из травы тысячелистника используют как средство в борьбе с вредителями сельскохозяйственных растений.



ВРЕДНЫЙ, НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ

Хрен — светолюбивое растение, хорошо удается на свежей, рыхлой и легкой почве, богатой перегноем. На влажной или сухой почве хрен одинаково плохо растет.

Это многолетнее растение. Посадку надо производить весной, как только возможно обработать почву. Для этого молодые прямые корни толщиной в палец и длиной 25–30 см посадить наклонно на расстоянии 40–50 см друг от друга. Посадочные корни заготавливают осенью. Их следует хранить в сухом песке, в подвале, как корни, предназначенные к употреблению, потому что они могут высохнуть и будут плохо расти или совсем расти не будут. Их надо в наклонном положении осенью прикопать, засыпав их на 10–15 см. Можно осенью и сразу посадить на отведенное место.

При посадке весной следует удалить боковые зачатки корней и почек, кроме концов 2–3 см. После этого разложить их в готовую борозду и прикопать, слой почвы над посадками должен быть 2–3 см.

Уход заключается в поливах, рыхлении и прополках.

Хрен является и злостным сорняком, особенно на хорошо окультуренных почвах, и извести его совсем не просто. Вроде бы выкопал и выбросил, но это не так. На будущий год он на этом месте вырастет еще в большем количестве.

Для того чтобы вывести корень, надо ранней весной вдоль ряда, где он растет, выкопать траншею на 70–80 см и удалить

все корни или проще — срезать корни растения с корневой шейкой и место среза присыпать солью. «Вкусив» соли, хрен зачахнет и исчезнет.

Тертый хрен — замечательная приправа к холодным блюдам, холодцу и окороку, но для этого надо иметь свежие корни. В погребе или подвале корни хорошо хранятся в песке, а у кого нет такой возможности, надо хранить в протертом виде в холодильнике. При подготовке к хранению добавляют в протертый хрен соль по вкусу, хорошо добавить свекольного сока.

Можно хрен хранить в плотно закупоренных полиэтиленовых пакетах в ящике для овощей в холодильнике. Для этого корни толщиной менее 2 см надо обрезать от мелких корешков, вымыть в холодной воде и сутки просушить на листах бумаги, после чего разложить хрен в пакеты и плотно закупорить, чтобы туда не проникал воздух. Такая герметическая упаковка позволяет сохранить хрен свежим практически до весны.

Выращивать хрен более двух лет нет смысла, при более длительном выращивании он становится деревянистым.

На индивидуальных огородах, где посадки хрена невелики, лучше поступать так: летом, при достижении ботвой высоты 15–20 см, от корня тщательно отрясти землю, обнажив его, протереть грубой тряпкой, обломать все боковые корешки. Нижнюю корневую мочку не трогать. Затем засыпать землей и выровнять. Эту операцию проводить в ненастную погоду или после дождя. Корнеплод от этого разрастается особенно крупным и ровным.

Юрий Ушаков, агроном

ЧАЙ С ПОДОКОННИКА

Чай — кустарник или невысокое деревце с простыми зубчатыми листьями, произрастающее в южных областях нашей бывшей страны. Это растение может прекрасно расти в комнатных условиях в горшечной культуре. Эстетически кустик чая выглядит привлекательно. Белые цветы источают своеобразный аромат, плоды — красивые круглые орешки.

Выращивают кустики чая в цветочных гончарных горшках, при отсутствии гончарных можно взять и пластмассовые. Через пару лет кустик можно пересадить в небольшую кадучку или вазон. В процессе роста куст формируется, формовке поддается легко. Летом растение хорошо себя чувствует на открытом воздухе, в тепле. С весны до осени для более пышного роста и более высокого выхода сырья проводят через каждые две недели подкормки. Например, перебродившим навозом скота или птицы, можно употреблять все цветочные удобрения. Почву растения любят рыхлую, воздухопроницаемую. Состав может быть разнообразным, например, крупнозернистый песок, листовая и дерновая земля поровну. На дно посуды положите дренажный материал. Поливы нечастые, но нельзя допускать пересыхания почвы, раз в две недели растение опрыскивают. Размножается чай семенами и черенками, а также отводками.

Перед высевом семена помещают во влажный песок и держат там в течение зимы. Высевают ранней весной в рыхлую землю, которую постоянно поддерживают во влажном состоянии. Первые всходы могут завянуть или засохнуть, но отчаиваться не надо — корневая система остается живой и дает повторные всходы. Черенки нарезаются с тремя междоузлиями. Две пары нижних листьев удаляются, верхние — укорачиваются наполовину. Черенки заглубляются в рыхлую землю на два междоузлия и накрываются стаканчиками. После появления из пазух листьев ростков стаканчики постепенно снимаются. Заготавливается чайное сырье перед подкормкой. Самым хорошим чаем будут верхушечные побеги с тремя листьями.

После сбора сырья растирается в руках пока не станет липким, листочки при этом сворачиваются. Далее сырье выкладывается горкой и плотно покрывается полиэтиленовой пленкой на 10–15 минут. После этого высушивается в духовом шкафу. Хранится чай в плотно закрывающейся посуде.

Вредителями и болезнями в комнатных условиях растение не поражается.

Адреса селекционеров-любителей, которые могут выслать семена чая, в банке данных коллекционеров редких растений, куда можно обратиться по адресу: 121059 Москва, а/я 38. Бутунову.

Антонина Бык, агроном

Место встречи — «Усадьба»

Всех, кто откроет десятый выпуск приложения «Усадьба», ожидает знакомство с первым российским агрономом Андреем Болотовым и его ценными советами по уходу за садом и огородом. Специалисты расскажут, что и как сеять под снег, чем кормить живность зимой, как избавиться от вредителя медведки, от мусора на участке, какие бывают сараи, души и туалеты, как вырастить прямые стрелы гладиолусов, сделать ажурные наличники, ухаживать за кошкой, попавшей в мышеловку.

В следующем выпуске «Усадьбы» мы начинаем тему «Закрома», которую намерены вести всю зиму, больше обычного мы отведем места архитектору, который научит, как обустроить уголки сада.

Индекс журнала «Крестьянка» с приложением «Усадьба» на шесть месяцев — 72717, на 12 месяцев — 72303.