



ОМАЦНИЙ РАБОТНИЦА КАПЕЙДОСКОП



ДАВАЙТЕ ПОПРОБУЕМ!

Я приглашаю тебя, дорогой читатель, на дегустацию. Столы накрыты — морковь, капуста и свекла нашинкованы, картошка начищена, тесто замешено, — все остальное свершится при тебе, на твоих глазах.

Ведущий дегустацию **Владимир Сергеевич Михайлов** — вот появился он в высоком поварском колпаке и белом халате, — кандидат технических наук, старший преподаватель Московского института народного хозяйства имени Г. В. Плеханова, автор нескольких книг. Имеет высший поварской разряд. Удостоен Золотой медали ВДНХ за внедрение блюд и кулинарных изделий по новой, рациональной технологии. С этой технологией нам и предстоит познакомиться.

— Почему надо что-то менять в кулинарии? — спрашивает Владимир Сергеевич и сам же отвечает: — Слишком многое мы делаем по традиции. Наука доказала, что в ходе длительной кулинарной обработки многие полезные вещества, которые находятся в продуктах, разрушаются.

И вот дегустация начинается. Нам предлагают душистый, темный, хорошо заваренный чай, в нем чувствуется мята, зверобой и другие травы. Такой чай — без сахара — лучше подать перед едой. Пьют его понемногу — не более полстакана, иначе пища будет плохо усваиваться. К чаю предлагаются заправки, их специалисты разработали для сладкоежек.

Заправки необычные, варенье не варенье, салат не салат. В них — овощи, причем разные, творог, в одни добавлено немного разведенного шоколада, в другие — варенье. Вкусно и для талии не слишком опасно.

На столе появляется икра... из капустной кочерыжки.

— Всего пять процентов капустного кочана, — объясняет Владимир Сергеевич, — составляет кочерыжка, а полезных веществ в ней множество, одного витамина С в три раза больше, чем в самом кочане. Мы предлагаем не чистить кочерыжку — грубая, волокнистая структура послужит своеобразной «щеткой» для кишечника.

Икра приготовлена на наших глазах, была она отменного вкуса.

— Условие правильного питания — не меньше килограмма

ГОТОВИМ ПО-НОВОМУ

ИКРА ИЗ КОЧЕРЫЖКИ

Кочерыжку, не очищая, натереть на крупной терке. Добавить тонко нашинкованные яблоки, натертую на терке редьку. Долить немного воды или молока и все довести до кипения. Чуть остудив, икру заправить майонезом, сметаной. Подавать можно теплой.

1—2 кочерыжки, 2—3 яблока, небольшая редька, 50 г молока или воды, 1—2 столовые ложки сметаны.

СУП ИЗ МОРКОВИ С РИСОМ

Очищенную морковь нашинкуйте соломкой. Рис переберите, промойте. В кипящую воду положите морковь, рис, соль. Варите 5—6 минут, настаивайте 15—20 минут. Добавьте молоко; не перемешивая, доведите суп до кипения. Подавайте с маслом.

3 моркови, 4 столовые ложки риса, 200 г молока, 0,5 л воды, 1 столовая ложка масла или маргарина.

СУП С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

Морковь, капусту и лук нашинкуйте соломкой. В горячую подсоленную воду или бульон положите овощи, томатное пюре, плавленый сыр, нарезанный кусочками, и рис. Доведите суп до кипения, варите 5—6 минут, настаивайте 10—15 минут, не нагревая.

100 г белокочанной капусты, 2 столовые ложки риса, 2 моркови, 1 столовая ложка маргарина, 1 луковица, 0,8 л воды, 1 столовая ложка томат-пюре, 100 г плавленого сыра.

ТВОРОЖНАЯ КАШКА С ОВОЩАМИ

Очищенные свеклу и морковь натрите на крупной терке, добавьте творог, молоко, манную крупу, сахар. Доведи-

те до кипения. Подавайте в горячем или холодном виде.

1 морковь, 1 свекла, 100 г творога, 1 стакан молока, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка манной крупы.

ЯЙЧНАЯ КАШКА С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

Капусту очистите, удалите кочерыжку, промойте и порежьте соломкой. Кочерыжку пропустите через мясорубку. Яйца смешайте с молоком, добавьте соль, капусту, провернутую кочерыжку и доведите до кипения. Подавайте со сливочным маслом.

250 г капусты, 5—6 яиц, 400 г молока, 10 г соли, 50 г масла.

СЫРНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Протрите творог через сито, сырой очищенный картофель пропустите через мясорубку, сразу же перемешайте с творогом, добавьте муку, яйца, соль, перемешайте. Сформируйте сырники, уложите их на сухой противень и запекайте 10—15 минут при температуре 200—220°. Подавайте со сметаной.

600 г творога, 550 г картофеля, 100 г муки, 1 яйцо, столовая ложка сметаны.

РИСОВАЯ КАША СО СВЕКЛОЙ

Рис переберите, промойте и засыпьте в кипящую подсоленную воду, добавьте нашинкованную соломкой очищенную свеклу (кашу при этом не перемешивайте), сахар. Снова доведите до кипения, закройте крышкой и варите 5—6 минут, настаивайте 15—20 минут, введите молоко, доведите до кипения, не перемешивая массу. Перед подачей перемешайте кашу и полейте растопленным маслом или маргарином.

1 стакан риса, 400 г воды, 300 г молока, 2 свеклы, 1 столовая ложка сахара, 50 г масла или маргарина.

ОВОЩНОЙ ПЛОВ С ЯБЛОКАМИ

Переберите, промойте рис. Сухие яблоки, перебрав, промойте и замочите на 20—30 минут. Яблоки пропустите через мясорубку, смешайте с рисом. Добавьте к массе профильтрованную через марлю

овощей в день. Здоровым людям, — продолжает Михайлов, — рекомендую добавлять в пищу чеснок, перец, особенно жгучий, исследования показали, что это хорошее бактерицидное средство. Перец полезен и для профилактики атеросклероза.

Овощи можно есть сырыми, вареными, можно готовить соленья. Соленья, которыми нас угощали, по виду напоминали красную капусту, но вкус их был необычен.

— Сюда пошло то, что вы обычно выбрасываете, — разъяснил Владимир Сергеевич. — Есть здесь цветной капуста, редиса, репы, кольраби, побеги огурцов, брюссельская капуста со стеблем и листьями, белокочанная капуста, свекла, морковь с зеленью, чеснок, перец жгучий, листья смородины, малины, березы, крапива — да все и не перечислишь. Листья предвзвешенно ошпариваю кипятком, корнеплоды мелко шинкую и заливаю раствором: на литр воды 2 столовые ложки соли.

Принцип рациональной кухни: в любое блюдо — сладкое или несладкое — вводить овощи. Даже в привычные молочные каши, макароны, — продолжал Владимир Сергеевич. — Вот, к примеру, макароны с овощами. На дно кастрюли кладем слой нашинкованных овощей, беря половину заготовленных свеклы, моркови, капусты, тыквы, баклажанов, репы — чего хотите! Поверх овощей — макароны, а сверху — вторая половина овощей. Все заливаем кипятком, добавляем соль. Вода должна покрыть содержимое на 3—4 см. Закроем кастрюлю крышкой и доведем все до кипения, не перемешивая. Затем поставим кастрюлю минут на тридцать на доску, чтобы дольше не остывала. Можно использовать скороварку: с открытой крышкой довести все до кипения, а сняв с огня, крышку закрыть и настаивать 10—20 минут. При желании перед настаиванием можно добавить молоко и снова довести до кипения, не перемешивая. А подавая на стол, надо все перемешать и заправить маслом или маргарином.

Что в этом процессе важно? Сохранить ценные качества молока. При обычном кипячении на стенках кастрюли остается плотная, трудно смываемая пленка — это ценнейший белок. «Поймать» его помогают овощи или крупа. Это первое. Второе: не нагревайте масло — кладите его в готовое блюдо, это улучшит вкус. Третье: крупу не следует переваривать, крупинки надо жевать! В полости рта начинается процесс осахаривания крахмала. Давно известно, что любое кухонное пюре хуже того, что приготовлено во рту. Четвертое: не надо переваривать овощи, они должны быть в меру жестковаты. Если у вас есть несколько видов овощей, вы можете каждый раз готовить новую кашу и тем разнообразить питание.

Постарайтесь обходиться без соусов: пережаренная мука не полезна, клейкая структура соуса оболочивает частички пищи и не способствует их усвоению. Все блюда имеют вкус соуса. Зачем?

...Тем временем на столе появился борщ, он называется борщ-пятиминутка. Овощи почти не варятся, все ценные вещества в них сохранены.

— Известны 60 наименований щей. Есть щи суточные, которые томят в течение 8 часов. Что из витаминов может в них сохраниться?

Мы предлагаем другой способ. Надо сварить бульон. Кости разрубая, кладут в воду и доводят до кипения. Пену и жир не снимают: в них содержится много ценных веществ. Бульон, закрыв крышкой, настаивают в течение 1,5—2 часов. Потом кости можно вынуть, убрать в холодильник и сварить из них вторичный бульон (врачи рекомендуют такой бульон больным и пожилым людям).

Овощи — морковь, капусту, свеклу — мелко шинкуют и все, кроме свеклы, закладывают в бульон. Доводят до кипения,

добавляют свеклу, солят, кладут травы и специи и настаивают 10—15 минут под крышкой. Подают со сметаной или майонезом.

Свеклу обычно часами варят, тушат с жиром, томатом, уксусом. Не обязательно варить ее долго. Пусть свекла будет чуть жестче обычного. Надо учиться жевать, мы от этого отвыкли.

Чтобы готовить по такой технологии, надо уметь тонко шинковать. Если натереть овощи на терке, получится влажная масса, часть овощного сока теряется.

Владимир Сергеевич начинает шинковать сырые овощи. Он делает это не глядя, виртуозно владея ножом. А попутно дает советы:

— Картофель не держите в воде — теряет водорастворимые вещества. Если готовить будете не сразу, очистив, сложите картофель в полиэтиленовый пакет и завяжите — картошка не потемнеет. Теперь нашинкованный тонкими кружочками картофель кладет в кастрюлю, заливаем подсоленным кипятком. Так, чтобы вода накрыла его. Доводим до кипения, даем постоять минут пятнадцать. После этого отвар сливаем в мисочку, добавляем в него сметану или майонез, масло, немного тертого чеснока и этой заправкой заливаем картофель.

Пробуем. Вкусно необыкновенно. И потребовались на приготовление считанные минуты.

Вслед за картошкой последовала запеканка: капуста, залитая омлетом.

— Когда варят яйца вкрутую или жарят, разрушается часть ценнейших аминокислот. Мы же заливаем овощи яично-молочной смесью за 10 минут до конца их запекания. На поверхности образуется тонкий слой омлета.

Запеканка похожа на торт. Сразу же думаешь: можно приготовить ее и с морковью, и с тыквой, и с репой...

— В мучных изделиях, — продолжает Михайлов, — которые я предлагаю, много начинки, а теста мало. К тому же оно не дрожжевое, но мягкое, воздушное. В нем только вода, мука и соль. Месить его надо иначе, чем обычно.

И Владимир Сергеевич показывает, как это делается. Небольшой комочек теста он швыряет смаху о доску то одной, то другой рукой, растягивает тесто в тонкий жгут и выбивает. Тесто становится эластичным. На некоторое время он откладывает его, потом процедуру повторяет. И раскатывает тонко, как на пельмени, при этом обильно посыпает мукой. Тесто получается почти прозрачное, оно не слипается и не рвется. Потом на кусок теста кладет толстый слой сырой нашинкованной капусты, на которую выливает яйцо, солит, заплеплет тесто, кладет кулебяку на сухой, ничем не смазанный противень и ставит в духовку.

— Нас учили: капусту надо нашинковать, натереть с солью до выделения сока, потушить, а потом класть в пирог. Но клетки капусты разрушены, сок вытек. Пусть наша начинка грубее, но она полезнее...

Кулебяки, а их сделали несколько — еще и со свеклой, в которую добавлен распаренный изюм, и с редькой, и с морковью, — вышли из духовки, прямо скажем, мало привлекательными — их зажаренная поверхность напоминала корочку лаваша. Но как только корочку эту — прямо на противне — смазали маслом, она зарумянилась и заблестела. На десерт была подана творожная заправка. Дегустация подошла к концу.

Мы возвращались домой с намерением устроить такую же пробу блюд для своих домашних.

Попробуйте и вы приготовить по новым рецептам. Думаем, вам тоже понравится.

Л. ОРЛОВА

воду, в которой замачивались яблоки.

В подсоленную кипящую воду положите нашинкованную соломкой морковь, сверху — рисово-яблочную массу и доведите до кипения, варите 5—6 минут. Посуду плотно закройте крышкой и настаивайте 15—20 минут. Перед подачей плов перемешайте, добавив растительное масло.

250 г риса, 4 моркови, 50 г яблок, 400 г воды, 50 г растительного масла.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ И КРУПАМИ

Филе рыбы без кожи и костей пропустите через мясорубку вместе с капустой. Сырую крупу смешайте с этим фаршем, добавив молоко и соль. Массу оставьте для набухания на 15 минут. Затем пропустите ее через мясорубку и вымешайте.

На сухой противень выложите сформованные котлеты и запекайте в духовке в течение 20—25 минут при температуре 200—220°. Подавайте, полив растопленным маслом или маргарином.

100 г рыбного филе, 1 столовая ложка «Геркулеса» или пшеничной крупы, 1 столовая ложка рубленой белокочанной капусты, 0,5 стакана молока, 50 г сливочного масла или маргарина.

БУЛОЧКА С КАПУСТОЙ

В теплую воду добавьте предварительно разведенные дрожжи, соль, сахар, всыпьте просеянную муку, перемешайте. Массу тщательно выбейте на доске.

Капусту промойте, нашинкуйте соломкой. Кочерыжку пропустите через мясорубку. Все это смешайте, добавьте в тесто и выбейте.

Поставьте тесто для брожения на 1—2 часа.

Готовое тесто разделайте на булочки, выложите их на сухой противень, дайте постоять 20—25 минут и выпекайте при температуре 200—220° в течение 20—25 минут. Горячие булочки смажьте растительным маслом.

400 г муки, 200 г воды, 35 г дрожжей, 500 г капусты.

Такие же булочки можно сделать с морковью, со свеклой.

В. МИХАЙЛОВ



2

СОЛЬ — НА РАЗНЫЕ ЛАДЫ

Мы насыпаем соль в солонку и ставим на стол, подсаливаем кушанья. Но соль годится не только для этой цели — во многих других случаях приходит она на помощь хозяйке.

- Солью хорошо отмывается посуда. стаканы, банки, бутылки, чашки становятся чи-

стыми, приобретают блеск, если их потереть солью, а потом прополоскать чистой водой.

- Если в кастрюле пригорела пища, насыпьте на влажное дно слой соли и оставьте. Очистить кастрюлю будет легче.

- Утюг лучше всего чистить солью: слегка нагрев, поводить им по соли, насыпанной на лист бумаги.

- Яйца, у которых слегка надтреснута скорлупа, варят в подсоленной воде — тогда они меньше вытекают.

- Пожелтевшие занавески перед стиркой надо подержать в соленой воде. Так же поступают и с носовыми платками.

- Белье, которое сушат на улице, не замерзнет, если его прополоскать в слегка подсоленной воде.

- Вода в грелке долго не остынет, если в нее добавить хотя бы пол чайной ложки соли.

- Платья из темного и набивного шелка, тафты сохраняют блеск и цвет, если после стирки прополоскать их в соленой воде (200 г соли на ведро воды).

- Чернильные пятна на изделиях из кожи можно удалить с помощью соли. Влажную соль нанесите на испачканное место, протрите губкой или тряпочкой, затем смажьте скипидаром и начистите до блеска.

- Запах масляной краски, который держится в квартире после ремонта, быстрее исчезнет, если в нескольких местах поставить тарелки с солью.

- Мешочки, в которых хранятся сухофрукты и крупа, прокипятите в течение 15—20 минут в насыщенном соленом растворе, а потом высушите их, не отжимая. Вредители в таких мешочках не заведутся.

Собрали КРЕЧКОВСКИЕ

г. Полевской,
Свердловской обл.

3

ЗАЧЕМ НАМ ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК?

Если вы заметите, что у вас меняется овал лица, появляется второй подбородок, немедленно начинайте борьбу с ним, иначе избавиться будет сложно.

- Утром, во время гимнастики, сделайте несколько дополнительных упражнений: взяв в зубы карандаш, «напишите» в воздухе не менее десяти букв алфавита. Вращайте головой во все стороны: откидывайте сильно назад, прижимайте подбородок к груди.

- Принимая душ, гибким шлангом круговыми дви-

жениями помассируйте подбородок водой.

- На влажную кожу подбородка и шеи осторожными, промокательными движениями нанесите жирный крем. Подержав 5—7 минут, излишки его снимите бумажной салфеткой.

- Подвяжите на час-два подбородок эластичным бинтом или чистым эластичным чулком, предварительно нанеся на кожу крем.

- Два-три раза в неделю делайте питательные маски и компрессы для подбородка. Делают маску лежа, поставив рядом с собой мисочку с теплым растительным маслом и холодный чай или настой трав (ромашки или мяты). Салфетку, смоченную в масле, положите на 1—2 минуты на подбородок (пока не остынет), потом на минуту замените ее холодной салфеткой, смоченной в чае или травяном настое.



Повторяйте процедуру 5—6 раз, после чего на 20 минут наложите жирный крем.

- Старайтесь спать на спине на плоской и жесткой подушке. Еще лучше вообще обходиться без нее.

Врач-косметолог
Л. ГОРДИНА

4

РЕБЕНОК
ЧАСТО
БОЛЕЕТ

Ребенок часто болеет, простуживается, неделями пропускает детский сад, школу... Как предотвратить это?

По инициативе ученых Института гигиены детей и подростков Минздрава СССР в Москве на базе поликлиники № 32 Калининского района создан Центр здоровья детей, где разработана специальная система оздоровительных и профилактических мер для часто болеющих ребятишек.

— Если говорить о самых распространенных среди дошкольников хронических заболеваниях, то это, конечно, заболевания дыхательных путей. Хронический тонзиллит, бронхиты, воспаления легких, а на их фоне — расстройства нервной системы, всевозможные аллергические реакции, ревматизм, — рассказал нашему корреспонденту научный сотрудник Центра здоровья, врач-пульмонолог **Юрий Матвеевич КОПУНОВ**. — Чтобы этого не случилось, в целях профилактики мы проводим часто болеющим детям ингаляции гелиокислородными смесями. Гелий легко проникает в суженные бронхи ребенка, выносит частицы слизи, очищая носоглотку, трахеи, бронхи и легкие, ликвидируя остаточные явления заболеваний. (За разработку аппарата для такой ингаляции Ю. М. Копунов получил Золотую медаль ВДНХ.)

Ингаляции можно проводить и дома, применяя отвары лечебных трав. Они облегчают состояние больного ребенка, а здоровью служат хорошей профилактикой. Делают ингаляции два раза в день (после дневного сна и вечером) с помощью грелки, надувной игрушки, всего 10—12 ингаляций по 3—5 минут каждая.

В металлическую кастрюлю (емкостью 500 мл) всыпать по одной чайной ложке мать-и-мачехи, пустырника и эвкалипта, залить 450 мл кипятка и, закрыв крышкой, настаивать 20 минут, затем процедить. Часть отвара (100 мл) налить в стакан и давать пить ребенку теплым три раза в день по две столовые ложки. Оставшийся отвар подогреть, залить в грелку (1/10 объема) и начать ингаляцию — дышать горячим паром, приставляя отверстие грелки то ко рту, то к носу. Мать-и-мачеха — давно известное средство от удушья и кашля, обладает отхаркивающим действием; эвкалипт по своему антибактериальному действию не уступает знаменитому алоэ, а пустырник — отличное успокаивающее средство.

У часто болеющих детей нередки нарушения минерального обмена. Им мы пред-

лагаем специальную диету с высоким содержанием калия, — продолжает Юрий Матвеевич. — В дневной рацион необходимо вводить картофель, фасоль, горох, курагу, любые орехи, минеральные воды (желательно в теплом виде), компоты и кисели. В меню должны также входить продукты с большим количеством белка — отварное мясо, творог, сыр.

Если у малыша низкий гемоглобин (а это довольно часто бывает у ослабленных детей) — приготовьте для него коктейль из фруктовых и овощных соков: 100 мл гранатового, 100 — лимонного, 100 — яблочного, 100 — свекольного, 100 — морковного (можно и в неполном наборе), добавьте 50 г меда, размешайте и поставьте в холодильник. Ребенок должен пить этот коктейль подогретым три раза в день по две столовые ложки.

И, конечно, очень важно четкое соблюдение режима дня, закаливание: свежий воздух, прогулки, гимнастические упражнения,



водные процедуры. Хорошо зарекомендовали себя ножные ванны. Проводят их перед сном в течение 5—8 минут. Первоначальная температура воды 37 градусов, каждые два-три дня ее нужно снижать на один градус. После ванны ноги насухо вытирают, надевают шерстяные носки.

Если родители будут выполнять эти нехитрые требования, будут терпеливы, им не придется жаловаться на то, что ребенок часто болеет...

ОГУРЦЫ ПОД ПЛЕНКОЙ

В средней полосе с начала мая начинают сажать огурцы в пленочные теплицы. Семена (лучше закаленные) высевают в первой пятidineвке мая, а рассаду в питательных горшочках в возрасте 25 дней высаживают в теплицу 15—20 мая. Почва в теплице должна прогреться до 16—18 градусов.

Сортов и гибридов для пленочных теплиц районировано много, но особенно хорошо удаются гибриды Зозуля (ТСХА-77) и Апрельский (ТСХА-98) — оба завязываются без опыления, начинают плодоносить на 45—48-й день после появления всходов. Они высокоурожайны (25—28 ки-

лограммов с одного квадратного метра), устойчивы к болезням. Семена этих гибридов имеются в продаже и высылаются наложенным платежом магазинами «Семена — почтой».

Сеять и сажать огурцы рекомендуется в один ряд, ширина грядки 80 см, между растениями расстояние 35 см. Ряды располагают с севера на юг. Допустима так называемая ленточная, двухстрочная посадка. В таком случае растения располагаются в шахматном порядке, в 40 см одно от другого. Густая посадка сказывается отрицательно, тогда приходится подсаживать еще и сорт-опылитель. Наиболее подходят сорта-опылители Изящный и Тепличный-40. Одного ряда опылителя достаточно на 5 рядов основного гибрида.

Хорошо укоренившиеся растения обвивают шпагатом и подвязывают к проволоке, натянутой над строками.

Первую прищипку главного стебля делают, как только растения достигнут проволоки, боковые побеги прищипывают

над 2—4 листом в зависимости от того, есть ли завязи. Если над первым-вторым листом их нет, прищипывают над третьим-четвертым. Боковые побеги без завязей вырезают.

Уход за растениями обычный: полив теплой водой, подкормки, подсыпка плодородной почвой корней, появляющихся на поверхности, борьба с болезнями.

Прикорневая гниль, которая часто поражает огурцы, выращиваемые под пленкой, возникает при резких перепадах дневной и ночной температур, при поливе холодной водой, чрезмерном переувлажнении почвы, запаздывании с подсыпкой или при присыпке к корням холодной земли, высокой концентрации удобрений. На заболелых растениях в жаркие часы нижние листья привядают, постепенно желтеют, затем засыхают, завязи желтеют и отмирают. Корневая шейка и корни буреют, главный корень становится трухлявым. Микроорганизмы, вызывающие эту болезнь, долго сохраняются в почве. Поэтому ее приходится заме-



Е. ЧЕНЫКАЕВА,
агроном-овощевод



ВНИМАНИЕ: КОЛОРАДСКИЙ ЖУК!

Колорадский жук (семейство листоедов) — самый опасный вредитель картофеля. Жук и его личинки очень прожорливы, кусты картофеля могут они оставить без единого листа, целиком уничтожить урожай.

В последние годы жук распространился и в нашей стране. Он быстро приспосабливается к различным климатическим условиям, легко преодолевает большие расстояния, активно размножается. На юге жуки дают 2—3 поколения, в средней и северной полосе — одно, редко два. Самка откладывает 500 и более яиц.

Успешно бороться с ним можно, зная особенности его биологии и поведения. Жуки зимуют в почве на глубине 20—80 см, в зависимости от зоны, типа почвы, глубины

снежного покрова. Выходят из зимовки на юге в апреле, в средней полосе — в мае, севернее — в начале июня, когда верхний слой почвы прогревается до +14°C. Основная масса жуков появляется на поверхности в течение 25—30 дней, появление остальных затягивается на 2—3 месяца, что осложняет борьбу с этими вредителями. Выйдя из почвы, жуки нападают на ранние всходы, иногда отыскивают старый картофель с проростками. Через 7—10 дней самки жука откладывают яйца лимонного цвета на нижнюю сторону листьев нижнего яруса куста картофеля группами по 30—40 штук. Кладка начинается обычно во вторую половину дня. На 7—12-й день из яиц появляются личинки первого возраста (серые и темно-

коричневые). Двое суток они питаются оболочками яиц и яйцами, оставшими в развитии, затем принимаются за молодые листья картофеля. Через 3—4 дня личинки линяют (сбрасывают оболочку) и переходят во второй возраст, становясь красными, затем в третий и четвертый, приобретая оранжевый цвет.

Личинки трех последних возрастов особенно прожорливы. Расселяются они на листьях верхнего яруса, что несколько облегчает их сбор вручную. Примерно через месяц личинки уходят в почву и на глубине 5—10 см окукливаются, а через 2—3 недели из куколок появляются жуки второго поколения.

Как видите, борьбу с жуками нужно проводить в течение всего сезона. Там, где широко используют химикаты, борьба несколько проще. На приусадебных и коллективных садовых участках возникают свои трудности. Здесь сложнее механизировать борьбу с жуком. Поэтому пока главный способ борьбы с колорадским жуком — ручной сбор. Процесс это трудоемкий, но на небольших участках наиболее эффективен.

нять свежей или переводить огурцы на новое место. Помогает глубокая перекопка почвы осенью.

Опасна для огурцов и мучнистая роса. На листьях появляются белые пятна в виде плесени. Если не принять мер, болезнь может сгубить растение. Быстрее всего она распространяется при резкой смене влажности воздуха, дневной и ночной температур, особенно при сквозняках. Заболевшие и здоровые растения опрыскивают коллоидной серой. Если это 70-процентная паста, то 30—80 г ее разводят в 10 л воды и обильно опрыскивают растения. За сезон 5 раз, немного увеличивая каждый раз концентрацию раствора. Можно применять и молотую серу, ее наносят ватой на заболевшие листья, но делают это непременно рано утром. Сдерживает болезнь и опрыскивание растений раствором марганцовокислого калия (5 г на 10 л воды).

Можно рекомендовать и байлетон. Этот порошок разводят в воде (10 г на 10 л воды) и опрыскивают им огур-



цы не более двух раз в сезон.

Из народных средств применяют настой коровяка. 1/4 часть эмалированного ведра свежего коровяка заливают водой доверху, в последующие пять часов несколько раз перемешивают, затем процеживают, разбавляют чистой водой вдвое. Проводят пробное опрыскивание и, если на листьях нет ожогов, опрыскивают все растения. Через 3

дня процедуру повторяют. Опрыскивание растений можно только после 18 часов.

После уборки урожая почву, проходы, стенки теплицы опрыскивают коллоидной серой.

Около теплиц тщательно выпалывают сорняки, они являются переносчиками многих болезней. Особенно опасный сосед — подорожник, который часто поражается мучнистой росой.

Особенно важно не пропустить начало выхода жуков из почвы после зимовки. Бывает, что всходы картофеля еще не появились, а жук уже ползает по бороздам, отыскивая пищу. Вот тут-то и надо не упустить время. Жуков собирают и складывают в банку с керосином. Делают это несколько дней подряд. В это же время можно применить и химикаты.

Для борьбы с колорадским жуком выпускают дилор — 80-процентный смачивающийся порошок и дибром — 10-процентный концентрат эмульсии. Первый разводят в воде (15—20 г на 10 л), им трижды за сезон опрыскивают растения. Второй (70—140 г на то же количество воды) применяют четырежды, увеличивая с каждым разом дозу препарата. Оба средства эффективны не только против личинок, но и взрослых жуков, поэтому первое опрыскивание проводят, когда жуки выходят из почвы, второе — в начале массового появления личинок 1-го возраста, 3-е и 4-е — в момент расселения личинок на верхних ярусах листьев, чтобы не дать возможности уйти им в почву для окукливания.

Можно применять и сумицидин — 20-процентный концентрат эмульсии, 10 г разводят в 10 л воды, фоксим (волотан) — 5-процентный концентрат эмульсии или 5-процентный смачивающийся порошок: 100—150 г разводят в 10 л воды. Одним из препаратов опрыскивают картофель дважды в сезон.

Хлорофос — 80-процентная паста или смачивающийся порошок не применяются для борьбы с вредителями сада и огорода, они разрешены только для борьбы с колорадским жуком на картофеле. 10—12 г того или другого разводят в 10 л воды и опрыскивают растения за сезон 3 раза.

Опрыскивание проводят утром или вечером после 18 часов, расходуя на сотку 5—8 литров раствора. Последнее опрыскивание любым препаратом должно проводиться не позднее чем за 20 дней до уборки картофеля.

Если в вашем районе колорадский жук обнаружен впервые, немедленно обратитесь в местную карантинную инспекцию для ликвидации вновь выявленных очагов. Садоводогородные товарищества могут заключить договор с отде-

лением «Сельхозтехники» на проведение обработки участков химикатами.

На посадку постарайтесь приобрести сорта картофеля, которые менее других поражаются колорадским жуком, — это Искра, Столовый-19, Темп, Заречный, Смачный, Львовский белый, Чаривница, если они районированы для вашей зоны. По возможности обновляйте на огородах места посадок картофеля, тщательно обрабатывайте почву, посадку проводите в оптимальные сроки, не допускайте сорняков, чаще рылите междурядья, своевременно окучивайте растения. Все это способствует росту сильных, здоровых растений, а их колорадский жук повреждает меньше.

После уборки картофеля без промедления тщательно соберите все растительные остатки и тут же сожгите. Не оставляйте на участке большие, маточные и мелкие клубни, ранней весной они могут стать приманкой для жуков, вышедших из зимовки. Глубокая перекопка участка из-под картофеля поздней осенью также значительно снизит численность зимующих в почве жуков.

6 ЛЕКСИКОН МОДЫ



ДЖЕМПЕР — трикотажная кофточка. В разговорной речи мы часто не делаем различий между такими понятиями, как джемпер, пуловер, даже свитер (если его воротник мал). Но можно придерживаться таких ориентиров: если кофточка застегивается сверху донизу, то это жакет или (в мужском варианте) пуловер. Если застежка только сверху или ее нет вовсе и воротника тоже нет — то независимо от формы выреза горловины это джемпер. Свитером называют джемпер с высоким неразъемным воротником. Эти названия сохраняются независимо от того, из какой пряжи связана вещь (шерсть, шелк, хлопок), какой она длины — модны и платья-джемперы и платья-свитеры. В большинстве случаев можно говорить «кофточка» (о женских вещах) или «фуфайка» (о женских и мужских).

ДИФFUЗНЫЙ СТИЛЬ — распространенное в молодежной моде сочетание в одном ансамбле, казалось бы, несочетаемых вещей. Скажем, блузка в народном стиле дополняет спортивного стиля брюки; или комбинезон, похожий на рабочую одежду, дополнен жилетом с яркой тесьмой, вышивкой, аппликацией, а на ногах — цветные, с орнаментом, вязаные гетры. Модны летом легкие цветастые юбки, которые носят со спортивными майками и пиджаками. Женственные, романтические блузки с кружевами и воланами надевают с сарафа-

ном, юбкой или брюками джинсового стиля. Но диффузный стиль допускает отнюдь не все и требует весьма развитого вкуса. Сочетания вещей, пусть на первый взгляд и неожиданные, подчиняются определенной логике. Вещи должны соответствовать друг другу по назначению — возрастному, сезонному и по цветовой гамме. Ту же цветастую юбку с пиджаком, уместную летом, зимой не наденешь.



Пальто классического стиля с меховым воротником не сочетается с молодежными сапогами-«дутьшами», а пушистые шапки из дорогого меха (норки, енота, песца, лисы) не образуют стилового единства с куртками и джинсами.

ЖАКЕТ — женская верхняя короткая одежда. В разговорной речи часто употребляется слово «жакетка» — короткое приталенное пальто на вате, которое и сегодня носят в сельской местности. В современной модной одежде, кроме трикотажных жакетов, о которых сказано выше, распространены жакеты в стиле мужского пиджака, их нередко так и называют — «женскими пиджаками». Для такого пид-



жака характерны прямые или слегка приталенные формы с чуть приподнятыми плечами, узкими лацканами, немного вытянутым воротником. Ткани не только традиционно шерстяные, «костюмные», но и хлопчатобумажные, льняные, непременно плотные. Рекомендуются женщинам любого возраста и комплекции.

ЖИЛЕТ — безрукавка, довольно часто встречается в национальном народном костюме разных стран. В мужском современном костюме жилет носят под пиджак. В женском широко применяются не только традиционные «маленькие» жилеты, надеваемые на блузку под жакет или вместо жакета, но и свободные, часто длинные жилеты, которые можно носить поверх платья и даже легкого пальто. Жилеты вяжут, шьют из тканей любого вида, из меха, кожи, замши — натуральных и искусственных, украшают вышивкой, аппликацией, бисером, тесьмой, строчкой и т. д. Очень модны жилеты в народном стиле — гуцульские, молдавские, казахские и т. д.



И. АНДРЕЕВА,
главный
искусствовед
Общесоюзного
Дома
моделей одежды

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

1. Кулинария
2. Хозяйка на заметку
3. Косметика

ОРИЕНТИРЫ

4. Медицина
5. Сад, огород
6. Мода