



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ

1. БУДЕМ ЗДОРОВЫ

Мамины «почему»
Последите за собой,
пожалуйста
Лекарство у дороги
Уроки общения

2. ЗОЛОТОЙ
НАПЕРСТОК

Тем, кто вяжет:
сарафан и жилет
для малыша
Модель номера:
шелковое
платье
Отвечаем на ваш
вопрос

3. А Я ДЕЛАЮ ТАК

Наша дегустация:
рецепты
предлагает читатель
«Строптивый» характер
электроплиты
Мужчины, засучите
рукава

4. ЦВЕТУЩИЙ
КАЛЕНДАРЬ

Май
Клубней меньше —
урожай больше
Гонцы весны

Рисунки и оформление
В. РОЗАНЦЕВА.



Легкое
крепдешинное
платье — в гардероб
полной женщины.

МОДЕЛЬ НОМЕРА



Выкройка,
описание этой модели
помещены на 5-й странице
«Домашнего калейдоскопа».

ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Рано будит, поднимает нас весеннее солнце. Заглядывает в квартиру, освещая самые глухие ее уголки. И вдруг обнаруживаешь, что окна не такие уж и чистые, как казалось совсем недавно, что пора обметать потолок и стены, стирать шторы, перетирать посуду в серванте...

С каким облегчением расстаемся мы с зимней одеждой, переходим на легкое весеннее пальто! Но и тут нас подстерегают хлопоты: придется приводить в порядок все, что мы носили зимой — выстирать или почистить

шерстяные вещи, если надо — починить и подштопать их, чтобы потом убрать на хранение, спрятать подальше от вездесущей моли.

Летние платья, которые нравились еще год назад, кажутся не такими уж привлекательными. Надо бы сшить что-то новенькое — и себе и детям. Время еще есть, но и поспешить не мешает...

У садоводов — свои хлопоты. Ждут не дождутся они, когда можно будет заняться посадками — все у них к этому готово, вот только бы погода не подкачала.

Нас еще беспокоят привычные весенние недомогания, связанные с недостатком витаминов, но уже сейчас можно включать в меню зеленый лук, первые травы. Будет на столе вкусный весенний салат, щи из молодой крапивы и щавеля...

Хлопот весной, конечно, больше обычного, но дела эти радостные — ведь уже совсем близко лето, по которому мы так соскучились. Мы надеемся, что советы в этом номере хоть в какой-то степени помогут вам справиться со всеми весенними заботами.



ПОСЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ, ПОЖАЛУЙСТА

Весной нам так не хватает витаминов. От этого зависит и состояние кожи, волос, к тому же набирающее силу солнце может нанести еще больший ущерб.

Начать советую с питания: включайте в рацион больше овощей — свежих, квашеных, кроме того, месяц-полтора принимайте поливитамины два-три раза в день после еды. Особенно необходимы витамины С и А, последний, если нет заболеваний печени, можно принимать в каплях. Во время еды на кусочек черного хлеба капните глазной пипеткой 12—15 капель витамина А.

Если кожа очень сухая, хотя бы одну неделю обойдитесь без умываний, вместо этого два раза в день протирайте лицо остуженной кипяченой водой, наполовину разбавленной молоком (вам хватит одной столовой ложки), или лосьоном «Лилия», «Розовая вода», жидкими кремами «Утро» (розового цвета) или «Бархатным». Последний наносите каждый раз, выходя на улицу.

Улучшат состояние кожи маски из подогретого растительного масла. Кусочки марли или бинта, сложенные в 3—4 слоя, смочите в теплом растительном масле и положите на лицо, оставив открытыми нос и веки, сверху прикройте сухой тканью или полотенцем. Через 15 минут все снимите, промокните кожу бумажной салфеткой или сухой ватой. Первые пять дней маски делайте ежедневно, потом будет достаточно двух масок в неделю. Неделю через две состояние кожи нормализуется, и можно будет умываться утром прохладной водой без мыла, а раз в неделю умываться и теплой водой с «Детским» или «Косметическим» мылом, ополоснув после этого лицо холодной водой. Вечером лицо протирайте лосьоном, жидким кремом.

Жирная кожа не требует такого ухода и меньше страдает от солнца.

Если ногти истончены и слоятся, советуем подстригать их покорооче и временно отказаться от лака. Стиркой и уборкой заниматься в резиновых перчатках. И регулярно смазывать руки кремом.

Сухие, ломкие волосы, в особенности подкрашенные, надо беречь от прямых солнечных лучей. За час до мытья головы полезно слегка смазать кожу растительным маслом.

Т. ГУРЕВИЧ,
врач-косметолог

МАМИНЫ «ПОЧЕМУ?»

Ведет рубрику кандидат
медицинских наук
С. Л. ПОЛЧАНОВА

КАК ЗАКАЛИВАТЬ РЕБЕНКА ПЕРВЫХ МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ?

В первые месяцы у ребенка еще несовершенна способность сохранять постоянной температуру тела. Стоит накрыть его в комнате ватным или шерстяным одеялом, как температура сразу повысится до 38—39 градусов. Вот почему необходимо приучать его переносить неизбежные колебания температуры воздуха, ветер, холод. Кроме специальных занятий, старайтесь использовать для закаливания ежедневные обязательные гигиенические процедуры.

Прежде всего поддерживайте в комнате температуру не выше 20—22 градусов. В холодное время года проветривайте комнату каждые два часа, следя, чтобы после проветривания температура не опускалась ниже 20 градусов. Чем комната меньше, тем необходимее проветривание. Когда на улице тепло — весной и тем более летом, — вообще старайтесь не закрывать форточку ни днем, ни ночью. Но следите, чтобы не было сквозняков.

Меняя пеленки, не торопитесь завернуть малыша. Начиная с 2—3 недель, дайте ему несколько раз в день полежать голеньким по минуте, по две. Эти первые воздушные ванны и есть начало закаливания. Но самое главное — прогулки. В средней полосе в холодное время года впервые вынести новорожденного на прогулку на 5—10 минут можно на третьей неделе жизни, если погода безветренная и температура воздуха не ниже —10 градусов. В теплое время года можно начинать гулять раньше. Постепенно, изо дня в день, длительность прогулок увеличивают на 3—5 минут. Когда ребенку исполнится месяц, он может уже гулять около часа. Напоминаем: гулять, а не находиться в «помещении» коляски с поднятым верхом, да еще с закрытым личиком.

Очень удобно, если у вас есть балкон. Но все же учтите: воздух, находящийся в движении (когда коляска катится по улице), лучше способствует закаливанию. К тому же на балконах бывают силь-

ные сквозняки. И еще: когда ребенок чуть подрастет, ему уже хочется (и нужно!) не просто лежать в коляске, глядя перед собой, а действительно «гулять», разглядывать небо, деревья, проходящих мимо людей, пролетающих птиц.

Хорошее средство закаливания — вода. Постепенно увеличивайте длительность купания, доводя его до 10—12 минут, а температуру воды в ванночке снижайте сначала до 36 градусов, а к году до 35—34. Вода для обливания может быть еще прохладнее — 33—32 градуса.

СТРИЧЬ ЛИ МАЛЫША?

Это уж вы решите сами. Обычно первые волосы стригут: они ломкие, тонкие и все равно постепенно выпадают. Что их жалеть? Волосы отрастут быстро, уже через 4—5 месяцев малыш станет таким же симпатичным. Ну, а не хотите — не надо. Наукой не доказано, что после стрижки вырастают более густые и красивые волосы. Уж какими наградили родители свое дитя, такими они и будут, стричь их или не стричь.

УЧИТЬ ЛИ МАЛЫША ПЛАВАНИЮ?

Безусловно! Ребенок целых 9 месяцев «плавает» в утробе матери в околоплодных водах и появляется на свет с врожденным умением держаться на воде, задерживать дыхание при погружении. Если не подкреплять эти рефлексы — они сами собой угасают. Если же, наоборот, развить их — дети уже к 4—5 месяцам превосходно плавают без поддержки. К тому же доказано, что раннее плавание хорошо сказывается на здоровье. Крошечные пловцы опережают своих сверстников по росту, окружности грудной клетки, раньше начинают сидеть и ходить, и еще — что очень важно — их, хорошо закаленных, обходят стороной простудные и инфекционные заболевания.

Приступать к занятиям плаванием можно с первого месяца жизни (после 3 недель), получив разрешение педиатра и невропатолога. Лучше всего, конечно, посещать занятия в бассейнах детских поликлиник. Но можно, овладев основными правилами и приемами, учить малыша плавать в домашней ванне, время от вре-

мени консультируясь с врачом. Тут очень важно не спешить, придерживаться постепенности. Учить надо все: время пребывания малыша в воде, снижение ее температуры, число погружений в воду. Если терпения и выдержки у родителей не хватает — лучше вообще не начинать занятия, плавание время от времени, без системы, пользы не принесет.

ПЛАВАТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ ХОДИТЬ



Сейчас занятия младенческим плаванием организованы в 44 городах страны. В Москве такие бассейны работают в 90 детских поликлиниках. О работе одной из них, поликлиники № 63, рассказывает медсестра Татьяна Колесникова (ее вы видите на обложке этого номера).

— Мамы и папы приходят к нам в бассейн с ребятами из раз в неделю. Но дома каждый день занимаются с маленькими в обычной ванне.

Итак, начинаем. Перед тем как окунуть малыша в воду, займитесь с ним массажем и гимнастикой, которые вам показали в комнате здорового ребенка детской поликлиники. Ну, а потом — сразу в воду.

Пусть сначала малыш «постоит» немножко в воде (фото 1). Только ни на секунду нельзя оставлять его без присмотра. Постоял, теперь пусть «походит»: когда пяточки малыша упрутся в дно ванны, он рефлекторно начинает делать шаги. Пусть ваш ребенок еще маленький, но в воде он лихо ножками перебирает. Прошли ванну из конца в конец. Потом — плавание на спине с поддержкой. Постойм немножко, отдохнем, походом и опять плывем. Теперь положите ребенка на животик. Обратите внимание на специальную поддержку (фото 2). Будьте внимательны: на животе плаваем «восьмерками» — от правого угла ванны к левому. Вот так и чередуем упражнения.

С первого же дня приучаем ребенка к «подводному плаванию». Ставим в воду и говорим: «Нырять», — при этом обливаем мордашку водой. Раза три так



«нырнем» (фото 3). Через 2—3 недели ныряем уже по-настоящему. Не бойтесь, не закрывайте малышу нос, уши — ничего не случится. Только нужно непременно говорить перед каждым погружением в воду: «Ныряем». Чтобы малыш не пугался — ведь он за это время уже привык и к слову и к воде — опустите лицо малыша на 1 секунду в воду.

В 3 месяца, то есть когда малыш начинает держать головку, сделайте для него вот такую шапочку с кусочками пенопласта и длинными лентами (фото 4). Сначала поддерживайте ребенка за ленточки, а когда он сможет держаться на воде без вашей помощи — ленточки отпустите. Если ребенок уже уверенно держится на воде — постепенно вынимайте поплавки из шапочки, пока не останутся два последних боковых. Потом снимите шапочку совсем. Но все-таки первое время придерживайте ребенка двумя пальцами за затылок (фото 5). Когда почувствуете, что ребенок «расплавался» — осторожно отпустите (фото 6).

Очень важно, какой будет температура воды в ванне. Начните с 36 градусов. Каждые 2 недели снижайте температуру на 0,5 градуса.

Перед тем как вынуть малыша из воды, советуем устроить ему «холодное пятно» — прекрасная закаливающая процедура. Откройте кран с холодной водой, подведите ребенка на несколько секунд к границе «холодного пятна», поворачивайте то грудкой, то спинкой — раза четыре. Потом отведите в противоположный конец ванны погреться.

Занятия проводите через 1,5—2 часа после очередного кормления, лучше в первой половине дня, сначала по 10 минут, потом дольше. К 8 месяцам ребенок может быть в воде до 40 минут. Но как только заметили, что он устал — прекращайте занятия. Плавать желательно ежедневно.

Никогда не волнуйтесь во время занятий — ваша уверенность должна передаваться ребенку. Не пугайтесь, если малыш заплачет, когда успокоится — начинайте все снова.

Советуем прочитать:

Фирсов З. П. «Плавать раньше, чем ходить». М. «Знание», 1980.

Фирсов З. П. «Школа плавания для младенцев». Журнал «Здоровье», 1980 г., №№ 1—6.

С наступлением весны по обеим сторонам дорог, на лугах и полях расцветает золотисто-желтый цветок — одуванчик. Известно только в нашей стране около 208 видов одуванчиков. Самый популярный из них — одуванчик лекарственный, многолетнее растение, неприхотливое и потому особенно широко распространенное.

Корзинки одуванчика раскрываются рано утром, в пятом-шестом часу, и стоят так на солнышке до полудня. К трем часам дня цветок опять «засыпает» до следующего утра. В холодную или сырую погоду одуванчик не раскрывается вообще, сохраняя сухой свою пыльцу. Цветет растение с весны до поздней осени:



КОНТАКТЫ БЕЗ КОНТАКТА

- Здорово, кума!
- На рынке была.
- Аль ты глуха?
- Купила петуха.
- Прощай, кума.
- Два с полтиной дала.

Как видно, можно общаться так: не слыша, не понимая друг друга. Достаточно желания высказаться. Но, обратите внимание, ответы кумы нелепы только в сочетании со словами собеседницы, сами же по себе они вполне последовательны. Беда не в том, что кума туга на ухо и не слышит чужих слов, они ее просто не интересуют. Реплики собеседника она использует лишь как предлог для развития своей темы. Всецело находясь под впечатлением покупки, она не может себе представить, что у кого-то есть другие заботы.

Куме подобное общение позволяет выразить свои эмоции, разрядиться от избытка чувств. Конечно, продуктивность такого общения близка к нулю, хотя вряд ли это существенно для персонажей нашей прибайтки. Но она может послужить моделью многих более серьезных и ответственных жизненных ситуаций, когда у людей создается иллюзия обмена информацией. «Раз я ему это сказал, значит, он теперь это знает», — считает человек, который собирался сообщить что-то другому. Ну, а если тот имел точно такую же задачу? И не очень-то прислушивался к словам собеседника, а скорее выжидал, когда, наконец, появится возможность вставить слово? Не исключено, что пока один говорил, второй думал о

ЛЕКАРСТВО У ДОРОГИ

желтые корзинки сменяются пушистыми белыми шарами.

Молодые листья одуванчика используют для приготовления салатов. Чтобы листья не были горькими, их опускают на 20—30 минут в соленую воду, только потом мелко режут и используют для салатов, самостоятельно или вместе с другими овощами.

Листья одуванчика богаты солями фосфора, калия, железа и другими полезными для человека элементами, их хорошо есть тем, у кого болела печень.

Используют корни одуванчика

своим, искал подходящие выражения для собственного сообщения.

В результате зарождаются неоправданные ожидания, которые приводят к обидам, недоразумениям и столкновениям.

Представим такую сцену.

Вернувшись с работы, муж делится с женой:

— Подумай, Сидоров опять расчет запорол.

— Ты лучше полюбуйся дневником сына. Снова в школу вызывают...

— Придется идти отдуваться.

— Неужели сам пойдешь?

— А то кто же?

— Давно надо было самому взяться.

— Ума не приложу, что им сказать.

— Небось, больше слушать придется.

— Наверняка всю вину на меня взыал.

— Ты только не впадай в амбицию.

— Пожалуй, впадешь.

— Да, кстати, чтобы не забыть...

И разговор переключается на другую тему.



При всей внешней упорядоченности диалога муж и жена говорят о разных вещах. Взаимопонимания нет. Есть иллюзия контакта, которая создает у жены уверенность, что муж сходит в школу. А когда выясняется, что он и не собирался этого делать, у супругов, вероятно, возникнут взаимные претензии. Жена упрекнет мужа за то, что он не выполнил обещания. Если же он станет

как заменитель кофе. Предварительно корни поджаривают, измельчают и заваривают. Получается довольно вкусный напиток.

В медицинской практике корень одуванчика применяется в виде настоя, как средство, возбуждающее аппетит, нормализующее пищеварение, как желчегонное и слабительное средство.

Настой готовят следующим образом: чайную ложку высушенного и мелко изрезанного корня заливают стаканом кипятка и держат на легком огне в течение 20—30 минут. Настой принимают по 0,25 стакана 3—4 раза в день, за полчаса до еды.

А. ЛАГЕРЬ,

г. Красноярск.

врач

оправдываться, что говорил совсем о другом, она справедливо заметит, что его не волнуют дела собственного сына. Но и мужу есть на что обижаться. Ведь он хотел поделиться с женой своими неприятностями, а она пропустила их мимо ушей.

Больше всех в этой истории страдает, конечно, сын.

И в нашем примере и во многих аналогичных случаях неприятностей можно было избежать, прояви хотя бы один из собеседников чуть больше внимания к другому. Иногда бывает полезно переспросить, уточнить, как поняли тебя, правильно ли понял ты сам. Такая «обратная связь» позволяет тут же исправить случайные неточности.

В наших примерах собеседники всего лишь «не слышат» друг друга. Встречается и более острая форма нарушения контакта, когда люди без достаточных оснований придают чужим словам обидный для себя смысл.

Вот одна из типичных ситуаций. Трамвайная остановка. Почему-то все трамваи сворачивают направо. Вот и еще один, который должен идти прямо, включил правую мигалку.

— Как же доехать до драматического театра? — в растерянности спрашивает вагоновожатой человек, стоящий на остановке.

— Садитесь, довезем.

Но трамвай идет совсем не в ту сторону. И пассажир снова обращается к водителю:

— Как мы попадем к театру?

— По рельсам, — неожиданно резко отвечает та.

— Что это вы такая злая?

— Вам же сказали, довезем. Что еще надо?

Почему любезность водителя вдруг сменяется грубостью?

Пусть на этот вопрос попытаются ответить читатели. Мы вернемся к нему в очередном «Уроке общения», дав правильный ответ и обсудив те, что пришлете вы.

Просим присылать короткие зарисовки типичных ситуаций, сценки из жизни, которые могли бы послужить иллюстрацией «контактов без контакта». Наиболее интересные мы используем в следующих уроках общения.

Э. ЛИНЧЕВСКИЙ,

кандидат медицинских наук



ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЯЖЕТ

Для детских вещей не нужно много пряжи— вполне достаточно того, что осталось от больших взрослых вещей. Работа идет быстро: один-два вечера— и обновка готова. Малышу на радость.

ОТВЕЧАЕМ НА ВАШ ВОПРОС

В. Сердюковой, Казань

Чтобы получить утолщенный край при вязании на спицах, при наборе петель на две спицы (все делается как обычно) нить, находящуюся на большом пальце, сложите вдвое. Та нить, которая образует сами петли, может остаться одинарной.

Этот способ хорош, когда вы вяжете вещи из мохера.

С. Тилиянц, Ереван

Учиться вязать на хлопчатобумажной пряже не советуем— она неподатлива, мало эластична. Вам будет трудно.

Шерстяная пряжа для учения более подходит. Если же вас постигнет неудача и вещь не получится— распустите ее и свяжите заново. Постепенно накопите опыт.

А. Суворовой, Чимкент

Действительно, при некоторых видах вязки трудно понять, где лицевая, а где изнаночная сторона полотна. Посмотрите, с какой стороны располагается конец нити, оставшийся от набора петель. Если справа, то перед вами лицевая сторона вязания.

О. Шершневой, г. Харьков

Не спешите распускать все вами связанное, если допущена небольшая ошибка в узоре. Например, вместо лицевой вы связали изнаночную петлю. Довяжите до места, где была ошибка, петлю снимите со спицы и распустите вязание вниз до ряда, откуда пошла неправильность. Возьмите крючок и провяжите петлю лицевой или изнаночной— как того требует рисунок.

Г. Савельевой, Москва

Полным лучше не делать на одежде большие карманы. Если вы не можете обойтись без них, остановитесь на карманах среднего размера. Расположите их на жакете ближе к бедрам— так будет меньше заметен выступающий живот.

С. Золотухиной, Куйбышев

Шапочки, связанные из мохера, обычно сажают на трикотажную подкладку— так они лучше держат форму. Можно обойтись и без подкладки, но тогда к мохеру добавьте шерстяную нить— контрастного цвета или в тон основной пряжи.



САРАФАН

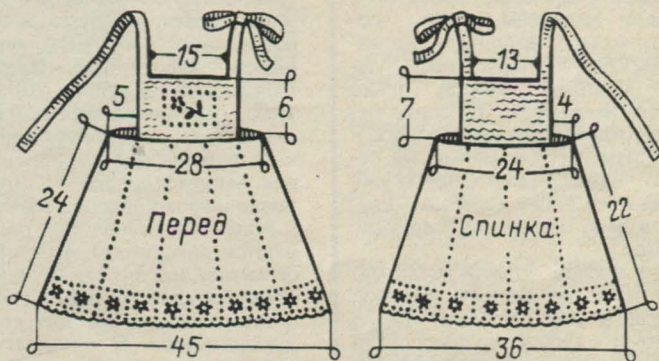
Чертежи даны на 26-й размер.

Материал: 100 г хлопчатобумажной нити.

Спицы № 2.

Вязка: чулочная с мержкой (см. рис.) и платочная (все ряды вяжутся лицевыми петлями).

Образец узора каймы: на схеме показан один клин юбки и ряды петель, соединяющие его с соседним клином. Число петель



Условные обозначения

+ кромочная петля; | лицевая петля; o накид;

∟ 2 вместе лицевой за задние стенки

Схема каймы

Изнаночные ряды— изнаночные петли



должно делиться на 10 плюс 3 кромочные.

Начинайте вязание с низа юбки. На переднем полотнище 5 клиньев (103 петли), на заднем—4 (83 петли). Довязав до кокетки, провяжите один ряд—по 2 петли вместе лицевой, кроме петель, которые образуют проймы—их надо закрыть. Далее выполняйте кокетку платочной вязкой, свяжите на ней ажурный

квадратик чуть больше, чем на кайме юбки. Закончив кокетку, петли закройте, а из 6—7 крайних петель (приблизительно 1,5 см) свяжите завязки длиной 25—26 см.

Отутюжьте оба полотна через сложенную в два слоя влажную марлю. В каждом ажурном квадрате вышейте тамбурным швом яркими нитками цветы с листиками. После этого сшейте полотна.



ЖИЛЕТ

Чертежи даны на 26-й размер.

Материал: 150 г пряжи, окрашенной частями в шесть разных цветов: черный, лимонный, зеленый, белый, красный, васильковый. (Шерсть красится в пасме, перевязанной нитями, поочеред-

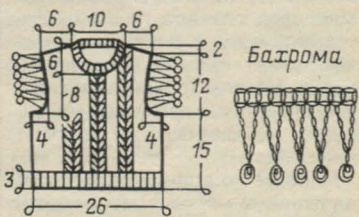
но— сначала одним, затем другим цветом.) Длина отрезка каждого нового цвета 20—25 см.

Спицы № 3, крючок № 4.

Вязка: резинка 7×5 (7 лицевых, 5 изнаночных на лицевой стороне вязанья). Горловина и низ жилета—резинка 1×1.

Спинку и перед вяжите по чертежу снизу вверх. Детали отутюжьте через влажную марлю, сложенную в два слоя. На левом плече сделайте застежку длиной 3—4 см. Обвяжите горловину резинкой 1×1, ширина обвязки—1—2 см.

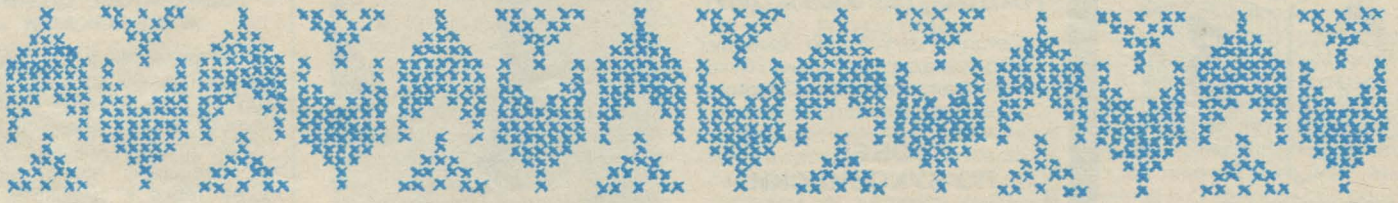
Отделка для пройм. Свяжите крючком цепочку из воздушных петель длиной 18—20 см и провяжите на ней ряд столбиков без накида. Следующий ряд выполняйте так: вяжите цепочку воздушных петель, пока не закончится нить одного, например, черного цвета, далее сделайте пышный столбик (описание его дается ниже) из нити следующего цвета, например, лимонного (крючок вводите в последнюю петлю цепочки, петлю, находящуюся на крючке, не считайте). Пышный столбик выполняйте следующим образом: накид, ввести крючок в петлю и вытянуть



нить, накид, снова вытянуть петлю оттуда же и так до тех пор, пока не закончится нить лимонного цвета. Теперь свяжите цепочку из воздушных петель, пока не закончится нить следующего цвета (зеленого), закрепите ее столбиком без накида или полустолбиком на первой петле основания. Продолжайте вязать, закрепляя цепочки на каждой петле основания.

Получится пышная цветная полоска, в которой каждая цепочка и каждый пышный столбик будет разного цвета. Пришейте отделку к проймам. При желании спереди можно вышить полосы— длинными тамбурными петлями, расположив их на «дорожках» из семи лицевых петель.

Модели М. МАКСИМОВОЙ.
Фото автора и Б. КАУФМАНА



МОДЕЛЬ НОМЕРА

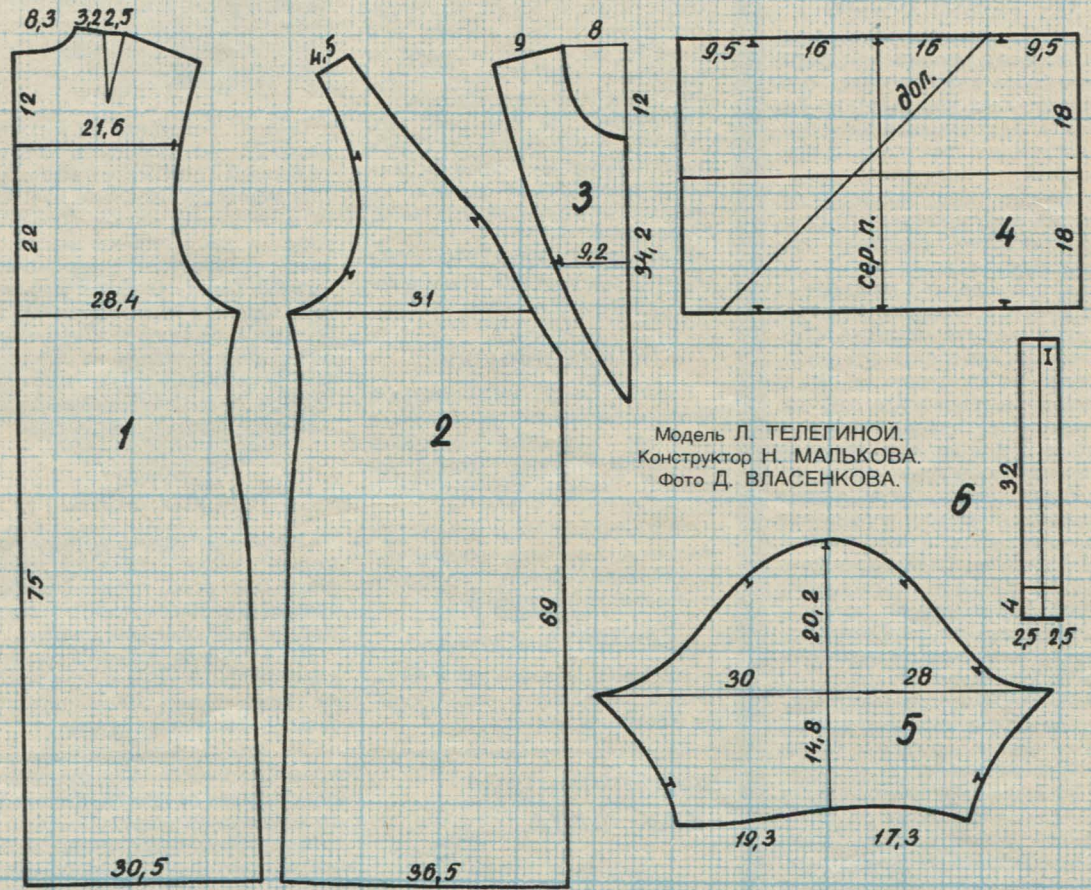
На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Перед — 2 детали.
3. Кокетка переда — 1/2 детали, кроится целиком.
4. Воротник-хомут — 1 деталь.
5. Рукав — 2 детали.
6. Манжета — 2 детали.

Расход ткани: 4 м 50 см при ширине 90 см.

Платье можно шить из крепдешина, натурального или искусственного шелка, из хлопчатобумажной, льняной ткани. Если на платье используется ткань с рисунком, кокетку можно выполнить из гладкокрашеного материала. В качестве отделки (имеется в виду кокетка) используется шитье или кружево. Линию кокетки можно подчеркнуть контрастным кантом, из той же ткани выкроив и пояс. Словом, вариантов множество.

Выкройка платья для размера 164—112—120 дается на чертеже в масштабе 1:10. **Выкройка дается, как всегда, без припусков на швы.**



Модель Л. ТЕЛЕГИНОЙ.
Конструктор Н. МАЛЬКОВА.
Фото Д. ВЛАСЕНКОВА.

При составлении выкройки надо наносить и все надсечки, данные на чертеже, чтобы потом точнее подогнать детали.

Несколько технологических советов.

В боковых швах на уровне линии талии настрочите шлевки, в которые продеваются два узких пояса, обработанных в виде рулика.

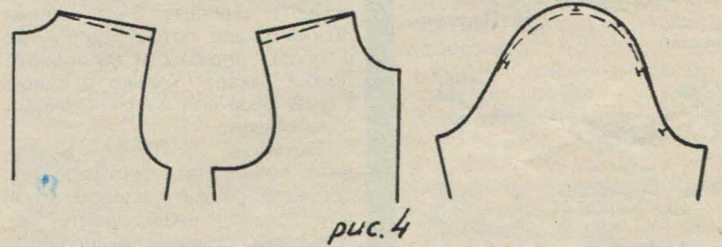
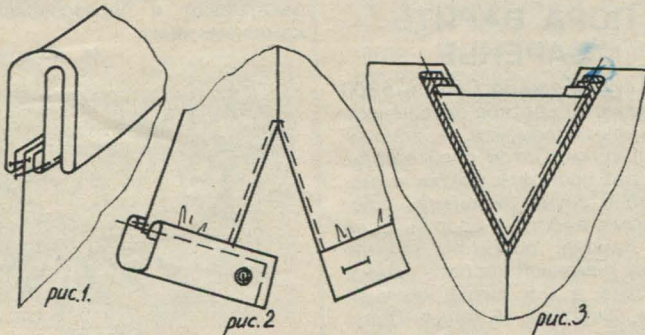
Воротник-хомут скроен по косой нити. Как обработать такой воротник, показано на рис. 1. Сначала его притачивают с изнаночной стороны, затем перегибают на лицевую сторону и с лицевой стороны настрочивают.

Необычен в этой модели рукав. Он построен на основе цельнокроеного, но имеет вид втачного рукава с несколько удлиненной проймой. По линии притачки манжеты рукав имеет легкую сборку. В шве рукава оставлен разрез для застежки. На манжете сначала вытачивается запас длиной 4 см, где пришивается потом пуговица, затем притачивается манжета, как показано на рис. 2.

Рукав такого кроя лучше втачивать в открытую пройму: сначала втачать рукав, а потом уже стачать боковой шов платья и рукава.

Спереди на платье шов, его можно и не делать, если позволяет ткань. Кокетка подгибается и настрочивается сверху. Предварительно на перед платья, по линии притачки кокетки, приметывается кант — полоска ткани, скроенная по косой и сложенная вдвое (рис. 3). Этот кант поддерживает форму кокетки и может служить отделкой платья.

Предполагается, что платье будут носить с подплечниками. Если же вы хотите обойтись без них, внесите в выкройку некоторые изменения (рис. 4): уменьшите высоту плеча и высоту оката рукава на 0,7—1,0 см.





«ШОКОЛАД» ИЗ ...МОРКОВИ

В кондитерской промышленности шоколад делают из сахара, какао-бобов и масла какао, ароматизирующих компонентов. Так что, как вы понимаете, из моркови настоящего шоколада не приготовить.

Мы называем «шоколадом» лакомство, в котором вместо сахара используем овощную или фруктовую патоку.

Полтора — два килограмма очищенной и хорошо вымытой моркови натрите на терке. Отожмите сок, перелейте его в эмалированную кастрюлю. На самом малом огне упаривайте сок, все время перемешивая, чтобы не подгорел, до тех пор, пока не получится полугустая масса коричневого цвета. (Если патока подгорит, появится неприятная горечь, от которой потом никак не избавиться.) Конец варки можно узнать так: опустите в патоку чистую сухую чайную ложку и медленно выньте ее. Патока готова, если за ложкой потянется нить загустевшего сахара.

Возьмите 20 г сливочного масла (или сливочного маргарина), 1—2 чайные ложки какао-порошка, несколько кристалликов ванилина или ванильный сахар на кончике ножа и 100 г ядрышек любых орехов. Орехи слегка обжарьте на сковороде и, когда остынут, истолките в ступке.

В теплую густую патоку внесите масло, какао, орехи и в самый последний момент — ванилин. Все это очень хорошо размешайте ложкой и перенесите массу на чистую тарелку, поверхность которой смочите холодной водой, чтобы застывшая масса легко отделялась от тарелки.

Такое лакомство можно приготовить из арбуза, но переспелого. Патоку готовят так: 6 кг арбузной мякоти измельчите, отожмите сок, процедите его дватри раза и уваривайте на медленном огне, помешивая, до получения густой патоки. Обычно на это уходит полтора-два часа. Точно так же готовится патока из яблок и груш (потребуется 4 кг спелых плодов).

Попробуйте, очень вкусно!
Н. Паравян

Ленинград.



НАША ДЕГУСТАЦИЯ

Сегодня дегустацию проводит повар-бригадир ресторана «Буковина» **Ольга Ивановна Семенко**. Она предлагает:

ОБЕД ПО-БУКОВИНСКИ

— Верно замечено: национальная кухня — мудрость народа, гордость его и богатство. Недавно хранится она веками, а о секретах ее не всегда знают за пределами края, области, — говорит Ольга Ивановна Семенко.

Ресторан, где она работает, славится в нашем городе. Здесь кормят ароматным кулешом, борщом с пампушками, зразами по-черновицки, заливными из рыбы, кулебяками.

Я попросил у Ольги Ивановны рецепты буковинской кухни и хочу предложить их вам.

ЗАКУСКА ПО-БУКОВИНСКИ

Вареные яйца, маринованный перец и репчатый лук нарежьте мелкими кубиками, добавьте растертый с солью чеснок, заправьте майонезом, посыпьте зеленью.

На 4 порции: 4 яйца, небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, маринованный перец, полбанки майонеза, соль, зелень.

ЦЫПЛЯТА «ПИЧ»

Это блюдо названо так в честь повара, создавшего его. — Полины Ивановны Чепишко.



Цыплят разрубите на кусочки весом 30—40 г, посолите, посыпьте перцем и положите в маринад. Для маринада нарежьте лук, зелень петрушки, чеснок, добавьте уксус и растительное масло в таком количестве, чтобы кусочки курицы были закрыты маринадом. Держите курицу в маринаде 3—4 часа, периодически помешивая. Затем обжарьте на разогретой сковороде, после чего поставьте в духовой шкаф, периодически поливая маринадом.

ДЕРУНЫ ПО-ГУЦУЛЬСКИ

Сырой картофель натрите на мелкой терке, добавьте муку, яйца, сыр, соль, перец, свежую зелень. Все перемешайте и поджарьте, как обычные оладьи.

На 4 порции: 12—15 средних картофелин, 2 чайные ложки муки, яйцо, около 100 г тертого сыра, перец, соль, зелень.

ВОЗДУШНЫЙ, КАК ФАТА



Не один такой торт испекла я для свадебного стола. Нравится он всем, кто его пробовал.

Основа торта — лепешечки безе. Для этого надо взбить в пышную пену 7 белков (лучше это сделать вручную, движения при взбивании должны быть направлены в одну сторону). В момент, когда вы увидите, что белки уже начинают взбиваться, осторожно всыпьте сначала 2—3 чайные ложки сахара, потом еще 5 и так в общей сложности 63 чайные ложки сахара. Только в таком случае безе получатся пышными и не осядут.

Противень, на котором вы будете печь, предварительно подогрейте, смажьте маслом, а потом только выкладывайте небольшими порциями сахарно-бел-

ковую массу в 3—4 сантиметрах одну порцию от другой. Выпекайте на среднем жару.

Когда безе будут готовы, сделайте крем: 400 г сливочного масла сотрите с банкой сгущенного молока. Если хотите, добавьте 2—3 чайные ложки какао.

Возьмите большое блюдо или тарелку и выложите на нее безе в один слой, смажьте их кремом. Можно пересыпать и измельченными грецкими орехами. Положите еще один слой безе и снова смажьте кремом. И так, пока не выложите все безе. Сверху на торт посыпьте побольше орехов. Можно залить торт шоколадом, растопив две большие плитки, а сверху положить половинки грецких орехов. Если хотите — украсьте фруктами из варенья.

А. Введенская

Москва.

ПОРА ВАРИТЬ ВАРЕНЬЕ

Из одуванчиков. Соберите 400 (четыреста) цветков одуванчика. тщательно промойте их, замочите на сутки. Потом слейте воду, еще раз промойте цветки и смешайте с двумя лимонами, нарезанными вместе с цедрой. Если нет лимона, положите чайную ложку лимонной кислоты. Смесь опустите в 0,5 литра кипящей воды, кипятите 15 минут. Полу-

ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ С ЯБЛОКАМИ

Разотрите яйца с сахарным песком и солью, добавьте творог, соду, погашенную уксусом, всыпьте муку и замесите тесто.

Очистите от кожицы, удалите сердцевину яблок, натрите их на терке и смешайте с сахаром.

Разделите тесто на небольшие кусочки, раскатайте, положите в центр яблочную начинку и сделайте небольшие шарики. Жарьте, как пончики, в растительном масле. Подавая, посыпьте сахарной пудрой.

На 4 порции: для теста — 1 яйцо, 240 г творога, столовая ложка сахара, соль, сода, 5 столовых ложек муки; для начинки — одно крупное яблоко (120 г), столовая ложка сахара.

НАПИТОК «ЧЕРНИВЧАНКА»

В теплую воду положите мед, размешивая, доведите до кипения, снимите с поверхности пену. Охладите напиток, добавьте лимонную кислоту. Смородину разотрите с сахаром, добавьте в охлажденный напиток, перемешайте и процедите.

На 4 порции: 800 г воды, треть стакана меда (120 г), 200 г протертой с сахаром черной смородины, 1 г лимонной кислоты.

И. Кушниренко

г. Черновцы.

ченый взвар остудите, процедите. Добавьте килограмм сахара и варите, пока варенье не станет по цвету и густоте напоминать мед.

Из ревеня. На 1 кг ревеня требуется 1,5 кг сахарного песка. Черешки ревеня, нарезанные кусочками, пересыпают приблизительно половиной нужного количества сахара и выдерживают 8—10 часов, чтобы ревень выделил сок и сахар растворился. Сироп сливают, ставят на огонь, доводят до кипения и при постоянном помешивании высыпают в него остальную часть сахара. Когда сироп снова закипит, кладут в него кусочки ревеня, доводят варенье до кипения, снимают с огня и дают час постоять. Затем опять кипятят на медленном огне 5 минут, сразу же разливают в стеклянные прокипяченные или ошпаренные банки, тут же их закатывают и переворачивают крышками вниз.

И. Антонова



«СТРОПТИВЫЙ» ХАРАКТЕР ЭЛЕКТРОПЛИТЫ

«Помогите, научите пользоваться электроплитой», — просят многочисленные читательницы журнала, в чьих кухнях вместо газовой установлена электрическая плита.

Мы публикуем отрывок из новой книги В. ПОХЛЕБКИНА «Занимательная кулинария».

Действительно, появление электроплиты заставляет хозяйку расставаться с опытом, который она накопила. Здесь трудно регулировать температуру, что-то слишком быстро кипит, что-то подгорает, и при этом совершенно неясно, как укротить невидимый здесь огонь...

Какие требования предъявляются к посуде?

Диаметр кастрюль и сковородок должен быть таким же (допуск — не более сантиметра), как диаметр электродиска, а дно совершенно ровным, чтобы посуда плотно примыкала к диску. Поэтому тяжелые кастрюли с увесистыми крышками для электроплиты предпочтительнее. Кастрюли с закругляющимся, как у котелка, дном совершенно непригодны.

Посуда снаружи должна быть сухой и чистой — эти требования уже выдвигает техника безопасности.

Когда включать электродиск?

То обстоятельство, что электродиск нагревается медленно, раздражает хозяек. Их можно понять, тут приходится принаравливаться: включать диск заранее, до того, как поставишь на него кастрюлю. Некоторые хозяйки не учитывают, что диск и остывает медленно, а значит, выключать его надо заранее, еще до того, как блюдо будет готово. К этому следует привыкнуть.

● Если предстоит готовить блюдо без воды — жарить, тушить, — температура приготовления должна быть падающей. Вы нагреваете диск до максимума, ставите на него пищу и начинаете постепенно, через определенные промежутки времени, снижать нагрев на единицу, а незадолго до окончания готовки полностью выключаете диск.

● Если вы отвариваете продукты, берите воды или иной жидкости примерно на 0,1 объема меньше, чем дается в рецепте. Для овощей — еще меньше. На электроплите вода почти не выкипает из-за особенностей ее нагрева и при условии, что посуда закрыта герметично.

● Как правило, кастрюлю заполняют только до половины, в крайнем случае не доливают до краев на 4—5 см, чтобы жидкость не заливала диск.

● Молоко заканчивайте кипятить с выключенным электродиском, иначе быстро убежит.

Что может электродуховка?

Прежде чем печь в духовке пироги, проведите небольшой эксперимент, который поможет вам понять возможности вашей печи.

На самую середину противня положите лист белой бумаги и поставьте его на среднюю полку духовки, включив ее на сильный нагрев. Заметьте время, в течение которого бумага побуреет, приобретет светло-коричневый цвет.

То же самое проделайте, поместив противень с бумагой в духовку со слабым нагревом. К примеру, при сильном нагреве бумага побуреет через 3 минуты после включения духовки, а при слабом — через 10 минут. Это будет время, которое требуется для предварительного нагрева духовки. С этого момента надо ставить блюдо в печь и отсчитывать время приготовления.

● Блюдо в духовке лучше располагать в центре противня, на средней «полке». Варить можно на самой нижней — безопаснее и удобнее.

● Для тушения в электродуховке лучше применять посуду из чугуна, огнеупорной глины, керамическую. Можно использовать фольгу — в два слоя, чтобы не прорывались пар и жидкость.

● В холодную духовку лучше ставить блюда, предназначенные для длительного тушения. В заранее нагретую — кондитерские и хлебобулочные изделия.

● Постарайтесь запомнить правило: выпечка, тушение и запекание ведутся только при двух температурах: в первую половину — при наивысшей, которую способна дать печь, а во вторую половину (или треть) — при самой низкой, а иногда и при совершенно выключенной печи, на так называемом остаточном тепле.

МУЖЧИНЫ, ЗАСУЧИТЕ РУКАВА!

Дорожки в саду можно оформить по-разному.

Наиболее живописно выглядят дорожки, выложенные галькой и большими плоскими камнями, влага на них не задерживается. Квадратные плитки и кирпич можно разместить, оставляя между ними небольшое свободное пространство. Красиво смотрятся дорожки из деревянных торцов — толстого дерева, распиленного кругами. На газоне возле дорожек можно посадить группами цветы.

Можно создать и уголки с так называемым **микрорландшафтом**. Грубо обломанные камни — известняк, ракушечник, песчаник — выкладываются неправильной живописной горкой на основании из песка, гальки, травы. Между камнями высаживают цветы — стелющиеся флоксы, фиалку, колокольчик. Можно посадить куст шиповника, можжевельник, саженцы ели.

Красиво, когда небольшое открытое пространство в саду занято **газоном**. Его засевают смесью трав: полевицы обыкновенной, мятлика лугового, райграса

многоукосного. На газоне можно разместить группу декоративных кустов — гортензии, например, или цветы с разным сроком цветения. Можно посадить одно-два дерева, чтобы была тень, столь привлекательная в летний зной.

Очень приятно, когда на участке есть декоративный **микроводоем**. Его можно разместить на газоне, среди зелени, или на вымощенной галькой площадке. На рисунке показана схема его устройства. Площадь водоема — не более 1—1,5 кв. метра, а глубина 30—50 см. Сначала надо выкопать котлован, дно и скосы которого обмазать глиной или цементом. Для гидроизоляции проложить полиэтиленовую пленку. После этого скосы водоема укрепляются декоративной плитой, галькой или гравием, положенным на цемент или глину. По краю размещаются либо декоративные камни, либо старый пенек, высаживаются трава и цветы. На дно водоема можно поставить глиняный горшок с водяными лилиями или кувшинками. Воду в водоем надо доливать, поддерживая в нем постоянный уровень, а при необходимости заменять новой.

С. МЕЩЕРЯКОВА,
кандидат архитектуры



ПРИМЕР ОРГАНИЗАЦИИ МИКРОЛАНДШАФТА.



Схема устройства микроводоема

ДЕКОРАТИВНАЯ ПЛИТКА, ГАЛЬКА
УПЛОТНИТЕЛЬНЫЙ СЛОЙ ПЕСКА — 150 мм
ПОЛИЭТИЛЕНОВАЯ ПЛЕНКА
ВЫРЯБЫВАЮЩИЙ СЛОЙ ГЛИНЫ — 30-50 мм
УТРАМБОВАННЫЙ ГРУНТ



КЛУБНЕЙ МЕНЬШЕ — УРОЖАЙ БОЛЬШЕ

Не случайно в последнее время ученые рекомендуют сажать картофель не целыми клубнями, а почками-глазками, проростками, верхушками стеблей. В этом случае картофель лучше сохраняет все достоинства своего сорта, дает большой урожай, становится устойчивым ко всякого рода вирусным инфекциям.

О том, как размножать картофель ростками, «Работница» писала (№ 3 за 1983 год). Сегодня расскажем о других эффективных способах его посадки, разработанных в НИИ картофельного хозяйства.

Из клубня острым ножом вырезают диски или квадратики 10×10 мм — в каждом должен быть один глазок клубня. Диски выкладывают на фильтровальную бумагу на 2—3 суток, а затем высаживают в те же сроки, что и клубни, в хорошо обработанную и заправленную удобрениями почву на глубину 2—3 см. Далее уход ведут, как за обычными посадками картофеля. От каждого куста получают урожай 7—9 кг.

Большой эффект дает размножение картофеля черенками. У растений, достигших 20—30 см, отделяют верхушки длиной 6—10 см. В течение 10—12 часов их выдерживают в воде или растворе гетероауксина (6—10 мг на литр воды). Затем их высаживают в почву, обильно поливают и на 3—4 дня притеняют. Растения, выращенные таким способом, образуют в среднем по 4—6 клубней общим весом до 600 г. Кроме того, удаление верхушек стеблей стимулирует рост пазушных побегов картофеля, которые можно также сажать в почву, они легко укореняются. За лето можно не менее пяти раз снимать пазушные побеги и получить до двухсот новых растений, а значит, и большой дополнительный урожай.

В. СЕРЕБРЕНИКОВ,
агроном, кандидат сельскохозяйственных наук



Весна в разгаре. Зацвела мать-и-мачеха. Отметьте это событие — обычно на 32-й день после него яблоня распустит цветки. Груша, вишня и слива зацветают на 2—3 дня раньше. К этому времени нужно в саду приготовить дымовые кучи, чтобы дымом оберечь нежные цветки и завязи от утренних весенних заморозков.

В саду еще раз внимательно осмотрите плодовые деревья и ягодные кустарники, удалите засохшие и больные ветки. Обычно считают, что весной в почве хватает влаги, но если дней 10 стояла сухая и солнечная погода, на легких почвах начинает ощущаться недостаток влаги. Одновременно с поливом полезно провести подкормку азотными удобрениями: мочевиной, аммиачной водой, навозной жижей, разведенной в три-четыре раза водой.

Многие садоводы держат почву в приствольных кругах деревьев в паровом состоянии. Весной непременно перекопайте ее, но в отличие от осенней перекопки, когда оставляют комки, проведите боронование граблями или культиватором: рыхлая измельченная почва лучше сохраняет влагу. Если приствольные круги были мульчированы опилками, то их нужно сгрести, перекопать почву, а затем снова разровнять сверху опилки. Закапывать их нежелательно — на разложение пойдет много необходимого для деревьев почвенного азота.

В садах, которые расположены на переувлажненных почвах или вдоволь обеспечены искусствен-

ным поливом, почву в приствольном круге советуем засеять травой — овсяницей луговой, тимфеевкой, житняком, мятликом, белым клевером. Периодически траву подкашивают.

В начале мая заканчивают посев ранних овощных культур: моркови, петрушки, салата, редьки, репы, свеклы и гороха, а также посадку лука-севка. Не забудьте по краям грядки с горохом через 30—35 см воткнуть колышки и по диагонали на высоте 20—25 см натянуть тонкую веревку, чтобы получилось подобие сетки. Это уберегет посевы от скворцов. Они и вороны очень любят полакомиться нежными всходами гороха.

МАЙ

Пора приступать и к уборке первого урожая многолетних овощных культур: щавеля и ревеня. Листья ревеня с черенком не надо срезать или обламывать — только выдергивать. Из молодых листьев ревеня готовят чай, а из черенков — компоты, кисели, морс, квас, варят варенье. Чтобы ревень давал листья покрупнее и посочнее — подкормите его. На ведро воды берут 1—2 кг коровяка и 2 спичечные коробки мочевины или аммиачной селитры — этого достаточно для подкормки 3—4 кустов ревеня. Фосфорные удобрения вносить нельзя: они вызывают образование несъедобных цветочных стрелок.

Не пренебрегайте молодой крапивой, которая в это время буйно растет на богатых перегноем местах. Только крапива дает

«зеленым щам» по-настоящему яркую окраску, щи из щавеля или шпината без добавления крапивы получаются зеленовато-рыжими. В крапиве, кроме прочих полезных веществ, есть ценнейшие соли железа, необходимые всем нам, а особенно детям. Крапиву можно заготавливать впрок с солью, как и щавель.

В начале мая (в средней полосе — с 5 по 15 мая) уже высаживают в грунт под пленку заранее приготовленную рассаду огурцов, кабачков, тыквы (как это делать — мы рассказывали в прошлом номере). Удобки для этой цели парники туннельного типа, которые продаются в магазинах (длиной в 2 или 5 м). Можно сделать парничок и самим, натянув пленку на дуги из проволоки (диаметром от 4 до 6 мм). Не забудьте перед установкой дуг покрасить их масляной краской или печным (битумным) лаком, чтобы не ржавели.

Картофель сажают с того момента, как начнет распускать листочки береза, и до начала цветения черемухи. Перекапывать почву для посадки картофеля лучше не утром, а после обеда, когда верхний слой ее хорошо прогреется. Да и сажать картофель тоже лучше после обеда. Тогда клубень попадет в теплую почву и не только даст всходы на 2—3 дня раньше, но пробудит больше спящих глазков, лучше разовьет корневую систему.

Чтобы иметь нежную зелень к столу, не забудьте в начале мая вторично посеять укроп.

Г. ТРОХИМОВСКИЙ,
агроном

ЦВЕТЕТ ПЕРВЫМ



Первоцвет — так нередко называют садовые примулы за то, что зацветают самой ранней весной. Белые, желтые, оранжевые, розовые, красные и голубые цветки примул оживляют пока еще скромную окраску пробуждающегося к жизни сада. Но не только за это любят примулы — они неприхотливы, хорошо растут даже в тени, сроки их цветения различны, поэтому они длительное время украшают сад, и, кроме того, даже отцветшие примулы до самой поздней осени сохраняют красивыми свои листья.

Примулы легко размножаются семенами, которые в апреле высевают в ящики. В мае молодые растения высаживают на постоянное место. На следующий год они будут цвести.

Можно поступить и иначе: разделить на розетки понравившиеся вам растения. Лучше для

этого использовать старые, трехлетние растения, так как примулы все равно полагаются делить через каждые 3—4 года.

Садовые примулы любят влажную, но легкую почву. Совершенно не переносят свежий навоз. На зиму примулы лучше присыпать торфом, чтобы они не пострадали от холода.

Примулы используют и для выгонки в зимнее время. Поздней осенью растения пересаживают в горшочки и хранят при нулевой температуре. В середине февраля их переносят в светлое помещение с температурой плюс 6 градусов, затем ее постепенно увеличивают до плюс 10. Первое время поливают умеренно, с началом роста — более обильно.

ГОНЕЦ ВЕСНЫ



Это самый зимостойкий представитель семейства луковичных. К тому же крокус (или шафран) цветет раньше других, насто-

ящий гонец весны. Он хорош для всех целей: красив в бордюрах и на клумбах, годится для срезки и для выгонки цветов в зимнее время. Его невысокие, но удивительно яркие цветы — настоящее украшение сада.

Крокус любит легкую питательную, водопроницаемую почву. Желательно, чтобы во время цветения она была влажной, а потом — по возможности сухой.

После того, как листья пожелтеют, клубнелуковицы выкапывают, просушивают, старые корни отделяют, а луковички и детки сохраняют до осени при температуре плюс 15—20 градусов. Вновь их высаживают в сентябре — октябре на глубину 5—10 см, расстояние между луковицами 8×8 см — в зависимости от размера луковиц и структуры почвы. Перекапывают крокусы через 2—4 года.

Можно заставить крокусы цвести и зимой. Для этого луковички сажают в маленькие горшки на глубину 1—1,5 см. Почва должна быть рыхлой, содержать песок. Температура — до плюс 9 градусов. Когда ростки достигнут 5—8 см, крокусы ставят в более теплое, влажное и светлое место. Через две недели крокусы начнут цвести.

Я. ВАСАРИЕТИС