



**ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ**

1. Будем здоровы
Загар вам к лицу
Прогулка по зеленому лугу
2. Машины «почему»?
3. Золотой наперсток
Платок вместо воротника
Тем, кто вяжет: шаль
Пояс сошьем сами
Модель номера: сарафан с
жакетом
4. А я делаю так
«Скорая» кулинарная
Что в меню у лета?
Пока чеснок молод
5. Мужчины,
засучите рукава
Балкон со всеми удобствами
6. Цветущий календарь
Июнь
Отвечаем на ваш вопрос

Рисунки и оформление
В. РОЗАНЦЕВА.



Комплект из
сарафана и жакета
незаменим для
отдыха.

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



ПРОГУЛКА ПО ЗЕЛЕНОМУ ЛУГУ

Неповторимая красота летнего луга, яркое, душистое разнообразие средней полосы России доставляют огромное удовольствие людям. И не только это! Целебное действие луговых трав издавна известно, их применяют в народе для лечения самых разнообразных заболеваний. Давайте вместе походим по цветущему лугу, приглядимся к нему внимательно.

Василек — краса букета, гроза посевов, один из самых злых сорняков, засоряющих хлеба. Но цветы его, собранные в июне—июле, можно высушить в защищенном от солнца месте и использовать как лекарство. Одну чайную ложку сухих цветков заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, охлаждают,

процеживают. Пьют за 15—20 минут до еды по 2 ст. ложки 3 раза в день при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря. Василек — составная часть известного в народной медицине мочегонного сбора: 1 часть этих цветков, 1 часть корня солодки, 3 части листьев толокнянки. Чайную ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают полчаса, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

Ромашка — красавица с молочно-белыми лепестками. Медицина больше ценит так называемую ромашку аптечную, ту, что помельче, не так ярка и броска. Цветки ромашки собирают в начале цветения (а цветет она все лето, вплоть до конца августа) и

сушат в тени. Ромашка обладает противовоспалительными свойствами, снимает аллергические реакции, устраняет спазмы кишечника. Используется также при простуде и воспалительных заболеваниях полости рта. Для приготовления отвара 1 столовую ложку сухих цветков заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут, охлаждают, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день. При расстройствах желудка помогает смесь 1 столовой ложки мяты, 1 столовой ложки цветков ромашки, 1/2 столовой ложки кожуры граната. Залить 1 литром кипятка, настаивать 2 часа, процедить, пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день. Ромашка входит и в состав слабительных сборов: александрийский лист, семена укропа, цветки



ЗАГАР ВАМ К ЛИЦУ

Что бы ни говорили о загаре — и старит он, и вызывает сухость кожи, и способствует появлению морщин, — все же загорелые люди очень привлекательны! И чтобы не иметь неприятностей из-за загара, советуем учитывать следующее:

● Достаточное количество ультрафиолетовых лучей можно получить и в тени.

● Конечно, от ярких лучей можно защищаться зонтом, широкополой шляпой, но гораздо надежнее специальные кремы: «Луч», «Щит», «Весна», «Мелан», «Ахромин», «Молочай», «Весенний».

● Загар лучше воспринимается, когда человек в движении. Первое время надо находиться на солнце не более 5—10 минут, постепенно увеличивая это время.

● Перед тем как загорать, лучше не мыть лицо, особенно с мылом — это нарушит естественную кислотную среду кожи, ее жировую смазку. Из этих же соображений советуем не применять для загара обычные косметические кремы.

● Хорошо перед загоранием смазать кожу лица растительным маслом или маслом для загара, кремами «Луч» или «Весна», цинковой мазью, в равных частях смешанной с оливковым или кукурузным маслом. Не советуем наносить слишком большое количество масла или крема — могут появиться жжение и краснота.

● После пребывания на солнце надо снять с лица масло или крем, нанести на кожу крем «Огуречный», «Идеал» или «Бархатный» и припудрить.

● Разгоряченное после солнечной ванны лицо не рекомендуется мыть — лучше смазать кремом.

● Мужчины нередко протирают лицо одеколоном — летом этого лучше не делать, так как под влиянием солнца на коже могут появиться пигментные пятна.

● Самые лучшие для загара — утренние часы, с 11 до 15 надо уйти с солнца: в это время действуют не столько ультрафиолетовые, сколько тепловые лучи.

Пусть солнце будет вам на пользу!

М. СТАСОВ, врач

ПРОГУЛКА ПО ЗЕЛЕНОМУ ЛУГУ

Окончание.

ромашки, листья мяты, корень валерианы, цветки бессмертника — все поровну. Одну столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 12 часов в закрытой посуде, процеживают. Пьют по полстакана на ночь или 2 раза в день. В народной медицине ромашка применяется также при повышенной нервной возбудимости, болезненных менструациях. Пьют обычно горячий настой ромашки по 1/3 стакана до еды, 3—4 раза в день, или по 30 капель настоя (2 столовые ложки цветков на 100 мл спирта). При ангине для полоскания используют сбор из 3 частей ромашки и 2 частей цветков липы: 1 столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Полоскание головы настоем ромашки укрепляет волосы, придает им красивый золотистый оттенок.

Иван-да-Марья (фиалка полевая) — довольно крупный красивый цветок, сверху лепестки темно-синие, а снизу бледно-желтые. В медицине используется зелень — стебли, листья. Их сушат на открытом воздухе в тени, а потом применяют как отхаркивающее средство, назначают при воспалительных заболеваниях органов дыхания, используют как мочегонное средство при почечнокаменной болезни, а также воспалительных и обменных заболеваниях суставов, при кожных заболеваниях. Сухую траву (1 чайная ложка) заваривают стаканом кипятка, дают остыть, процеживают и пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Увеличивать дозу нельзя.

Адонис (весенний горичвет) — невзрачное маленькое растение с ярко-желтыми цветами, ничем не примечательно на вид, но сколько больным оно принесло облегчение и выздоровление! Вещества, содержащиеся в нем, бесценны для медицины, особенно в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Настой из горичвета входит в состав микстуры Бехтерева. Траву (зелень вместе с цветами) адониса, собранную в период от начала цветения до начала осыпания плодов, высушивают в хорошо проветриваемом помещении или в тени. Настой горичвета применяется при легких формах сердечной недостаточности, неврозах сердечно-сосудистой системы, бессоннице. Взрослым назначают по 1 столовой ложке, детям по чайной или десертной 3—5 раз в день. В народной медицине трава адониса применяется также при одышке, отеках нижних конечностей. При острых и хронических воспалительных заболеваниях почек помогает смесь:

травы горичвета 4 г, листьев толокнянки 5 г, березовых почек 3 г, травы хвоща полевого 2 г (для расчета напоминаем, что чайная ложка — это примерно 10 г травы), залить 300 г кипятка (1,5 стакана), напаривать в духовке 2 часа, кипятить на слабом огне 5—10 минут. Пить по 1 столовой ложке 5—6 раз в день.



Мать-и-мачеха. В медицине ценятся прикорневые листья и цветки. Их сушат, используют в качестве отхаркивающего и потогонного средства. Для приготовления настоя 1 столовую ложку сухой травы залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, остудить, процедить и пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день в теплом виде. Мать-и-мачеха входит в состав потогонного и грудного сборов. Грудной сбор: листья мать-и-мачехи (4 части), корень солодки и листья подорожника (по 3 части). Залить 1 столовую ложку сбора стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить и пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды как отхаркивающее средство. Настой мать-и-мачехи применяется при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах, ангиах — в виде полосканий, ингаляций. Компрессы помогают при воспалительных заболеваниях вен, ожогах, ранах. Свежие листья гладкой стороной прикладывают к голове при головной боли, соком лечат раны, язвы, фурункулы, мозоли. При выпадении волос, перхоти, зуде кожи головы рекомендуется мыть голову настоем листьев мать-и-мачехи и листьев крапивы.

Тысячелистник — высокая трава, увенчанная корзинками мелких белых или розовых цветков. Широко применяется в научной и народной медицине. Чаще всего используется в качестве кровоостанавливающего средства при лечении женских болезней. Применяется также при язве желудка и гастритах, обладает обезболивающим действием, улучшает пищеварение, аппетит. Для приготовления настоя полторы чайные ложки сухой травы (цветки, верхушки листьев) заливают стаканом кипятка, настаивают полчаса, процеживают и пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Для усиления кровоостанавливающего действия тысячелистника рекомендуется к нему добавлять экстракт из листьев крапивы. На-

стоим тысячелистника можно полоскать рот, если кровоточат десны, смазывать раны. Даже мелкие порезы, ссадины заживают быстрее, если к ним приложить измельченные свежие чистые листья тысячелистника, предварительно размятые пальцами. В народной медицине чай из листьев тысячелистника используют при нарушениях менструального цикла и для увеличения количества молока у кормящих матерей (столовая ложка с верхом на 1 л воды). При остром бронхите можно принимать 4 раза в день по 2 столовые ложки сока свежей травы или по 40—50 капель настоя (1 столовая ложка сухой травы на 100 г водки, настаивать неделю). Сок из листьев тысячелистника с медом по 3 чайные ложки в день принимают также для улучшения аппетита, нормализации обмена веществ.

Зверобой — «травой от девяноста девяти болезней» называют его в народе. Листья и цветы его собирают в период цветения (июнь — август), сушат, разложив под навесами или подвесив в пучках. Уникальные целебные свойства зверобоя заставляют травников включать его в состав самых различных сборов и чаев. В научной медицине зверобой применяется как вяжущее и дезинфицирующее средство при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при воспалительных заболеваниях полости рта и десен. Отвар готовят из травы и брикетов. Одну столовую ложку травы заливают стаканом воды, кипятят 10 минут, остуживают, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Настойку зверобоя по 40—50 капель принимают 3—4 раза в день. Для полоскания полости рта берут 30—40 капель на полстакана воды.

Куда шире использует зверобой народная медицина. Растертую траву прикладывают к ушибам, ранам, ссадинам. При неврозах сердца, сердцебиениях назначают сбор: зверобой (3 части), корня валерианы (3 части), тысячелистника (3 части), Melissa (2 части). Залить кипятком в соотношении 1:10, настаивать 20 минут, процедить, пить по 1 столовой ложке 5—6 раз в день. Чай из зверобоя (чайная ложка травы на стакан кипятка, настаивать 3—7 часов) оказывает тонизирующее действие на организм.

Лекарственные растения можно и нужно использовать для укрепления здоровья, но делайте это разумно, под наблюдением врача. Помните, что растение — это те же лекарства, и при неправильном их применении возможны серьезные неприятности. И еще. Не жадничайте. Не набирайте травы больше, чем вам нужно, чтобы потом выбросить увядшие охапки. Оставьте тем, кому она тоже необходима.

А. ПАНКРАТОВ, врач



СОВЕТУЮТ МАМЫ И БАБУШКИ

Чтобы пеленки и подгузники были белоснежными, не обязательно их кипятить. Намочив пеленку, губо намылте ее хозяйственным мылом и опустите в тазик или ведро со слабым раствором марганцовки (розового цвета), так, чтобы раствор полностью покрывал белье. Через 20 минут можно прополоскать, отжать, высушить.

Этот совет одновременно прислали **М. И. Шмагин** из Чарджоу, **В. Н. Зинурова** из поселка Черемушки Красноярского края, сестры **Малец** из Ленинграда (между прочим, у них двойня, и поэтому с пеленками проблема особая).



Мне понравился совет папы В. П. Нужного — сшить вместо одеяла спальный мешок для малыша. Но потом подумала, что это непрактично: не всегда ведь малыш ночью попросится на горшок, всякое случается. Не проще ли пришить к одеялу две пуговицы, а к сетке или прутьям кровати прикрепить петельки из резинки? Ребенок не будет раскрываться, не озябнет ночью. Одевать ребенка на ночь лучше в тоненькую рубашонку и ползунки с обрезанными носочками — те, что уже отслужили свое, стали малы.

Л. Неберикута

п. Смолино
Кировоградской обл.



Рубрику ведет кандидат медицинских наук
С. Л. ПОЛЧАНОВА.

НЕ ВРЕДНО ЛИ РЕБЕНКУ БЫТЬ НА СОЛНЦЕ?

Солнце ребенку необходимо. Но в разумных дозах и при соблюдении некоторых правил безопасности. В весеннем солнце особенно много — больше, чем в разгар лета, — ультрафиолетовых лучей, именно тех, что предупреждают и лечат рахит. Ловите их! Опустите верх коляски, откройте лицо малыша, только следите, чтобы лучи не били прямо в глаза. А вот летом при температуре 25 градусов и выше будьте осторожны с солнцем. Прячьте малыша от прямых солнечных лучей, старайтесь ставить коляску в тени деревьев. Солнечные ванны можно проводить только после того, как ребенку исполнится год. Как? Строго по минутам, спустя полчаса после еды. Лучше в утренние часы или, наоборот, ближе к вечеру, после 16 часов. Начинают с 1—2 минут и каждые два дня прибавляют по минуте. Не раздевайте малыша сразу догола, сначала подставляйте солнцу только ножки, на следующий день живот, потом спинку, грудку, руки. Только на 6-й день позволяйте малышу понежиться на солнышке голышом, старайтесь, чтобы он поворачивался попеременно то на спину, то на живот. Солнечная ванна не должна длиться более 5—6 минут. Головку ребенка всегда прикрывайте панамкой с широкими полями или козырьком, чтобы защитить глаза. Еще одна тонкость: белобрысые и рыженькие малыши особенно чувствительны к солнечным лучам,

плохо загорают, но быстро перегреваются. Будьте осторожны! Если ребенок покраснел, покрылся потом или, напротив, «гусиной кожей», появился озноб — немедленно в тень!

КАК ДЕЛАТЬ ВЛАЖНЫЕ ОБТИРАНИЯ?

Это прекрасное средство закалывания, одно из сильнейших по своему воздействию на детский организм. Начинать обтирания нужно не раньше чем с 7 месяцев. Но сначала приучите малыша к сухому обтиранию: примерно неделю ежедневно растирайте тельце куском сухой фланели или шерстяной ткани, пока кожа не покраснеет. Только не увлекайтесь чересчур, не причините ребенку боли, процедура должна доставлять удовольствие. Как только заметили, что кожа краснеет быстрее, чем в первые дни, можно начинать влажные обтирания. Сшейте из старого махрового полотенца рукавичку. Смочите ее в теплой (34—35 градусов) воде, отожмите и обтирайте сначала грудку, животик, спинку, в последнюю очередь ручки и ножки, прикрывая остальное пеленкой. Сразу же вытирайте насухо мягким полотенцем, прикрывайте пеленкой. Постепенно снижайте температуру воды, доведя ее к году до 30 градусов. Будьте очень внимательны! Если появились мурашки — немедленно прекратите обтирание.

В жаркие летние дни малышей старше 8 месяцев можно на воздухе обливать нагретшейся на солнышке водой из лейки.

СТРИЧЬ ЛИ НОГТИ МАЛЫШУ?

Обязательно обрезайте ногти маленькими маникюрными ножницами или щипчиками, причем часто — каждые три дня. Если этого не делать — ногти ломаются и малыш может себя поцарапать. Но будьте осторожны! Берите каждый пальчик в отдельности, держите крепко, чтобы малыш не дернул. Стригите как можно короче, стараясь не причинить боли, не поранить. На руках — в виде полукруга, на ножках — прямо. Разумеется, малышу эта процедура удовольствия не доставляет, поэтому лучше перенести ее на вечер, после купания и кормления, когда он пребывает в особенно хорошем настроении.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО У РЕБЕНКА НАЧИНАЕТСЯ РАХИТ?

Определяет это врач, но внимательная мама всегда заметит первые признаки заболевания. И это не искривленные ножки, как думают многие. В возрасте двух-трех месяцев малыш становится беспокойным, капризным: беспричинно плачет, плохо спит, при кормлении головка покрывается капельками пота, словно бисером. Заметили такое — старайтесь, чтобы ребенок побольше гулял, активнее занимайтесь с ним гимнастикой, массажем. И немедленно к врачу!

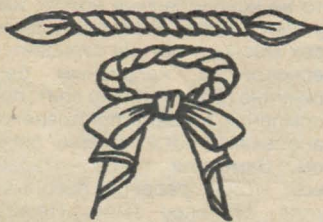


Фото А. ФОМИНА.



ПЛАТОК — ВМЕСТО ВОРОТНИКА

Простые по форме, несложные по отделке платья украсит тонкий шелковый платок. Завязывать его можно по-разному. На наших иллюстрациях — несколько таких способов. Попробуйте. Используя эти идеи, попытайтесь найти и свою, особенную манеру носить платок.



ТЕМ, КТО ВЯЖЕТ

Легкая, ажурная шаль сделает нарядным любой ансамбль.

Материал: тонкий мохер розового (или другого нежного, светлого цвета) — 100 г (в одну нить) и 30 г коричневой (или другого, контрастного цвета) пряжи № 10/2 (в одну нить) для отделки. Крючок № 3.

Вязка: основной узор дан рядом со схемой шали: цепочки из 5 воздушных петель, закрепленные 2 столбиками без накида, между которыми провязано по 3 воздушные петли (пико). Кайма вяжется зубцами — узор вязки показан на схеме.

Начинайте вязать шаль с цепочки из воздушных петель длиной 170 см (см. схему). Провяжите на цепочке через одну петлю столбики с накидом, а между ними по одной воздушной петле (см. 1-й ряд схемы основного узора) — получится «решетка». Все последующие ряды вяжите основным узором, не довязывая в конце каждого ряда по 5 воздушных петель, пока не останется одна цепочка из 5 петель. После этого обвяжите шаль с обеих сторон «решеткой», и на ней свяжите кайму из 3 рядов основного узора, закончив ее той же «решеткой».

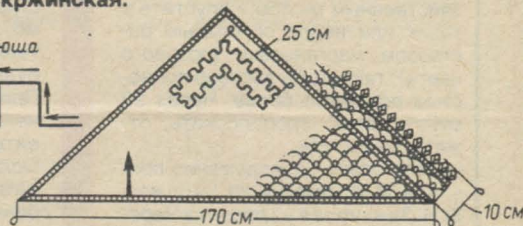
После этого, взяв коричневую нить, обвяжите кайму зубцами (см. схему). Готовые зубцы обвяжите столбиками без накида розовой нитью.

Нижний угол шали украсьте рюшем, связанным из розовой пряжи; ячейки, образованные основным узором, обвяжите с трех сторон (на схеме показано направление обвязки). Каждую из сторон обвязывайте так: 1 столбик с накидом, 1 столбик с двумя накидами, 3 воздушные петли, 1 столбик с двумя накидами, 1 столбик с накидом. Готовый рюш обвяжите коричневой нитью одним рядом столбиков без накида.

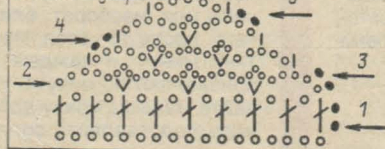
Модель М. Максимовой.
Шаль выполнила Е. Скржинская.



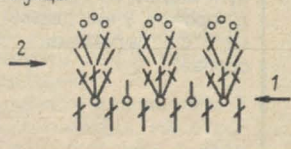
Направление вязания рюша



Основной узор



Зубцы



ПОЯС СОШЬЕМ САМИ

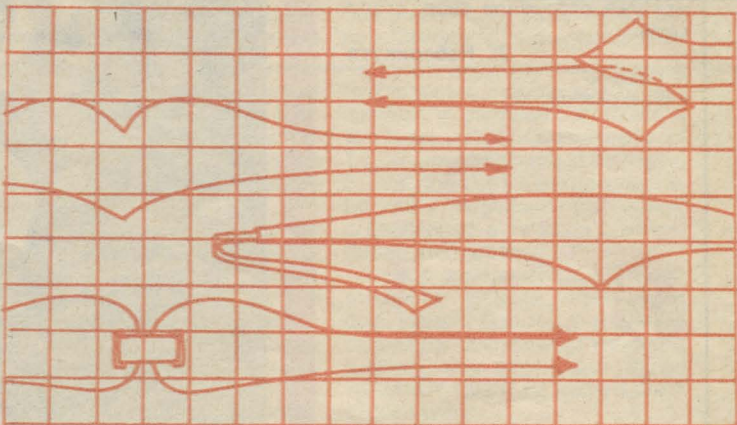
Пояса теперь очень популярны. Их носят с платьями, костюмами, пальто. Сшить такой пояс нетрудно. Используйте старые, вышедшие из употребления вещи из натуральной или искусственной кожи. Если кожа достаточно толстая, пояс можно не дублировать. Тонкую кожу ставят на плотное полотно или корсажную ленту.

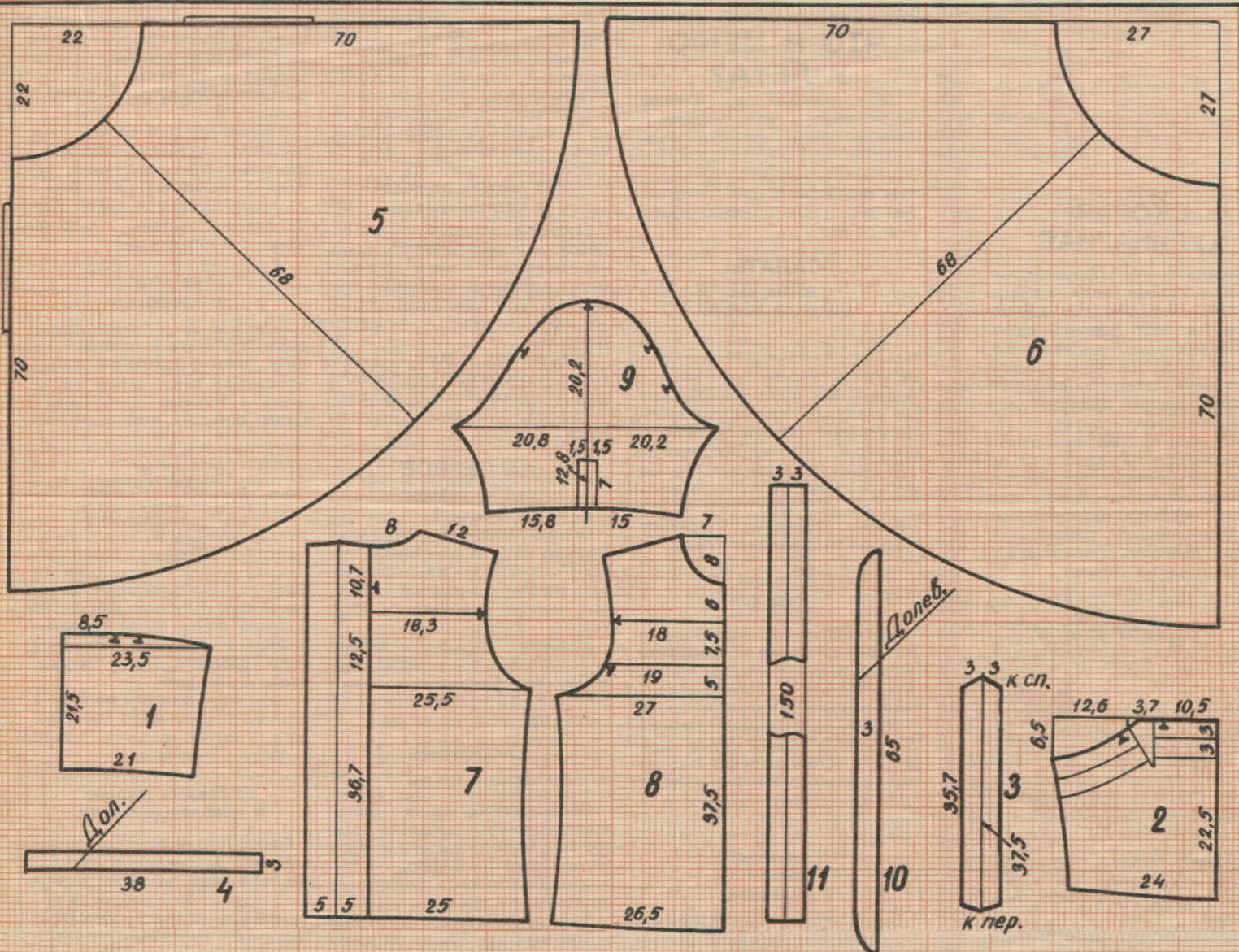
Выкройки нескольких показанных на фото поясов даны на чертеже в масштабе 1:5. Длину пояса увеличьте в соответствии с нужными размерами. Если пояс не дублируется, на швы прибавлять не надо. Если вы собираетесь ставить его на полотно, прибавьте по 0,5 см на швы и по выкройке пояса выкройте деталь из полотна. Сложите детали лицевыми сторонами внутрь, сшейте, оставив незастроченным небольшой участок, чтобы потом вывернуть пояс налицо. Вывернув, зашейте отверстие, прострочив на машине. Можно прошить и налицо по внешнему краю, не выворачивая. На один конец пояса пришейте пряжку, на втором — прорубите отверстия (вам помогут это сделать в мастерской по ремонту обуви). Пояс можно отделать декоративной строчкой или другим материалом.

По страницам журнала «Мода» (СССР).



из КОЖИ И МОДЫ





МОДЕЛЬ НОМЕРА



Художник М. МАЛЫШЕВА.
Конструктор Н. МАЛЫКОВА.
Фото Д. ВЛАСЕНКОВА.

Сарафан прилегающего силуэта на бретелях, верх отделан 3 рядами оборок и шитьем, юбка — полусолнце. Жакет прямого силуэта с втачным рукавом, соборенным по окату, горловина отделана оборкой и шитьем.

Выкройка модели дана для размера 164-92-96, как всегда, без припусков на швы, в масштабе 1:10. На чертеже даны некоторые контрольные размеры, все недостающие размеры легко установить с помощью линейки. Вертикальные линии клеток соответствуют направлению долевой нити. Если это направление иное — на чертеже оно указано.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка сарафана — 1/2 детали, 1 деталь кроя.
2. Перед сарафана — 1/2 детали, 1 деталь кроя.
3. Бретель — 2 детали.
4. Оборка к переду сарафана — 3 детали.
5. Заднее полотнище юбки — 1 деталь.
6. Переднее полотнище юбки — 1 деталь.
7. Спинка жакета — 1/2 детали, 1 деталь кроя.
8. Полочка жакета — 2 детали.
9. Рукав жакета — 2 детали.
10. Оборка к горловине жакета — 1 деталь.
11. Пояс — 1 деталь.

Расход ткани: 4 м 50 см при ширине 95 см, шитье — 2 м.

Лиф сарафана по талии соборен. Линии, по которым на лиф настрачиваются оборки с шитьем, отмечены на чертеже. Предварительно оборки вместе с шитьем надо собрать. Верхняя оборка выравнивается с верхом лифа сарафана. После того как оборки будут настроены, стачивают боковые швы, оставляя

слева разрез для «молнии». С изнаночной стороны к лифу сарафана прикладываются бретели, и лиф обрабатывается руликом (см. рисунок). После этого рулик настрачивается на бретели.

В боковых швах юбки делаются карманы. Форма мешковины может быть произвольной. Для обработки мешковины на заднем полотнище юбки делается припуск — в соответствии с ним нижняя мешковина делается меньше верхней.

Длина юбки определяется по примерке и выравнивается после того, как будет обработана линия талии.

На спинке жакета встречная, зауженная складка, которая стачивается сверху, от горловины до надсечки.

По горловине располагается оборка из основной ткани, дублированная шитьем, которое несколько выступает из-под оборки. Горловина обрабатывается руликом, концы которого завязываются бантом.

По низу рукава стачивается складка. Рукав по окату между надсечками соборивается.



«СКОРАЯ» КУЛИНАРНАЯ

Кисель из ягод и фруктов сохраняет витамины, если готовить его правильно. Сначала надо отжать сок или сделать пюре. Оставшуюся мезгу заливают холодной водой с сахаром, доводят до кипения, затем процеживают, вливают крахмал, разведенный в четырехкратном количестве воды или сока. Крахмал лучше лить не в середину кастрюли, а по краям, размешивая. Кисель ставят на огонь ненадолго — как только появятся пузырьки, кастрюлю снимают, помешивают кисель, добавляя сырой ягодный сок. Больше не кипятят.



Крахмал бывает картофельным и кукурузным, последний очень хорош для молочных изделий.

Крахмал можно приготовить в домашних условиях. Сырой очищенный картофель протирают на терке, опускают в большую кастрюлю или таз с холодной водой, затем откидывают на сито. Картофельную мезгу выжимают в посуду с водой и дают как следует отстояться. Когда на дне посуды образуется осадок (это и есть крахмал), воду осторожно сливают, затем заполняют посуду свежей водой. Всплывшие на поверхность волокна картофеля снимают шумовкой, воде снова дают отстояться. Иногда может потребоваться еще одна такая же процедура. Слив последнюю воду, осевший на дно промытый крахмал раскладывают на чистой ткани и просушивают на солнце. Можно сушить и в слабо нагретой духовке.

Е. ДЕМАКОВ,
инженер-технолог
питания



ЧТО В МЕНЮ У ЛЕТА?

Лето приятным образом меняет наше меню: в нем появляются свежие овощи, фрукты, ягоды. Хозяйки, конечно, знают немало вкусных летних блюд, но мы хотим предложить для сегодняшней дегустации и новые и забытые рецепты.

САЛАТЫ из ботвы молодой свеклы

Переберите, промойте и нарежьте свекольную ботву. Отварите ее в течение 7—10 минут в подсоленной воде. Выньте из воды шумовкой, слегка разомните деревянной ложкой и залейте смесью из растительного масла с толченым чесноком и солью. Посыпьте салат мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, толчеными грецкими орехами. Сбрызните лимонным соком.

из сыра с редькой

Сыр, редьку и морковь натрите на крупной терке. Размешайте, заправьте растительным маслом или майонезом, добавьте соль, тмин, посыпьте зеленым луком. 200 г сыра, 2 редьки, 1 морковь, 3 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 столовые ложки растительного масла, тмин на кончике ножа, соль по вкусу.

из кочанного салата с морковью

Салат, морковь и лук нарежьте соломкой, добавьте дольки помидоров, смешайте, посолите, полейте сметаной, лимонным соком и посыпьте укропом. 200 г кочанного салата, 2 моркови, 2 свежих помидора, 1 луковица, 2 столовые ложки рубленого укропа, 4 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки лимонного сока, соль по вкусу.

со щавелем и орехами

Сладкий красный стручковый перец нарежьте кубиками, а щавель — соломкой. Добавьте рубленые ядра грецких орехов, соль, молотый перец, полейте смесью

растительного масла и кефира, посыпьте зеленью петрушки. Шесть стручков сладкого красного перца, 100 г щавеля, по 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки и грецких орехов, соль, перец по вкусу.

из свежих огурцов с подорожником

Порубите молодые листья подорожника, смешайте с огурцами, нарезанными соломкой, добавьте мелко нарезанный репчатый лук, вареное яйцо, соль, перец, полейте все уксусом и посыпьте укропом. Пять свежих огурцов, 20 листьев подорожника, 1 луковица, 1 яйцо, 2 столовые ложки рубленого укропа, соль, перец, уксус по вкусу.

НА ПЕРВОЕ суп из свежих огурцов

Огурцы нарежьте соломкой, морковь натрите на крупной терке. Смешайте огурцы, морковь, соль, сметану, холодное кипяченое молоко, кипяченую воду, укроп. 8 свежих огурцов, 2 моркови, 2 столовые ложки нарезанного укропа, 4 столовые ложки сметаны, 0,5 литра молока, 1 литр воды, соль по вкусу.

Окрошка с яблоками

Яблоки, огурцы и редис нашинкуйте соломкой, добавьте соль, горчицу, мелко нарезанные лук и укроп, залейте все холодной пахтой или кефиром и подайте со сметаной и кусочками льда. 3 свежих огурца, 3 столовые ложки зеленого лука, 1 столовая ложка укропа, 10 штук редиса, яблоко, 0,5 стакана сметаны, 0,5 чайной ложки готовой горчицы, 1,5 литра пахты или кефира, соль по вкусу.

из свекольных листьев

Молодые свекольные листья отделите от черешков. Черешки нарежьте кубиками, свеклу соломкой, добавьте лимонный сок, залейте горячей водой, прогрейте 2—3 минуты на огне, после чего настаивайте 15—20 минут, затем охладите. Свекольные листья и черешки, сваренные вкрутую и рубленые яйца, нарезанные

соломкой свежие огурцы залейте кефиром, разведенным холодной кипяченой водой, посолите. Подавайте окрошку со сметаной и укропом. 3 пучка молодой свеклы с черешками и листьями, 2 моркови, 2 столовые ложки рубленого укропа, 3 свежих огурца, 2 яйца, 1 столовая ложка лимонного сока, 0,5 стакана сметаны, 1 литр кефира, 0,5 литра воды.

из ягод с творогом

Доведите до кипения стакан воды, положите в кипятки гвоздику, плотно закройте посуду крышкой и дайте отвару настояться в течение 10—15 минут. Отвар остудите, процедите, со-



едините с творогом, протертым через сито. Клубнику или другие сладкие ягоды залейте смесью кефира и холодной кипяченой воды, добавьте мед и творог с отваром гвоздики.

400 г клубники или малины, 2 столовые ложки меда, 100 г творога, 3 штуки гвоздики, 1 литр кефира, 1 литр воды.

из свежих огурцов с плавленным сыром

Вскипятите воду, добавьте нарезанный кусочками плавленный сыр, соль, молотый перец, варите 2—3 минуты. Этой смесью залейте свежие огурцы, нарезанные соломкой, рубленый репчатый лук, добавьте сметану и зелень петрушки. 5 свежих огурцов, 1 луковица, 100 г плавленного сыра, 1,5 литра воды, 0,5 стакана сметаны, 1 столовая ложка зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

НА ВТОРОЕ биточки из крапивы

Сварите густую рисовую кашу, добавьте в нее пюре из листьев молодой крапивы. Перемешайте и сформируйте биточки, обваляйте их в панировочных сухарях, смешанных с мелко натертым сыром. Обжарьте на сковороде, как

ПОКА ЧЕСНОК МОЛОД

В самом начале лета появляется на огороде молодой чеснок. Его листья и стебли — вкусная добавка к обеду. Всего две-три недели сохраняется чеснок нежным и сочным. Потом образуется головка с зубками, листья огрубеют и пожелтеют — полакомиться будет нечем. Можно заготовить молодой чеснок впрок. Использование стрелок чесно-

ка для маринования впервые предложила садовод Р. М. Степина. Их собирают, как и листья, до того, как у чеснока образуется головка. Мокот, нарезают кусочками длиной около 10 см. 1—2 минуты бланшируют в кипящей воде, охлаждают под струей холодной. Затем плотно укладывают и заливают кипящей заливкой.

Для заливки: в литре воды растворяют 50 г соли, 50 г сахара, кипятят 2 минуты и снимают с огня. Когда она слегка остынет, доливают 90—100 г 9-процентно-

го столового уксуса, все размешивают и заливают в банки с листьями и стрелками чеснока на 1,5 см ниже верхнего края банки. Банки, покрытые металлическими или стеклянными крышками, стерилизуют в течение 5 минут. Затем закупоривают.

Можно замариновать и головки молодого чеснока, пока зубки еще свежи. Дольки, очищенные от шелухи, ошпаривают кипятком и немедленно охлаждают. Далее заливают таким же маринадом и стерилизуют.

Вкусны молодые стрелки чес-

обычные биточки. Подавайте со сметаной.

300 г рисовой каши, 100 г пюре из крапивы, по 30 г сыра и сухарей, 100 г сметаны, 30 г жира.

молодая капуста с сыром

Отварите в подсоленной воде небольшой кочан капусты, разрежьте его на куски и выложите на смазанную маслом сковороду. Залейте смесью из яиц и молока, в которую добавьте немного муки, соль и перец. Поставьте в духовку. Когда смесь загустеет, посыпьте тертым сыром.

фаршированные огурцы

Свежие огурцы разрежьте вдоль, выньте сердцевину и мелко порубите. Добавьте к ним отваренные, нарезанные кубиками картофель, морковь и свеклу, зеленый горошек, нашинкованный и пассерованный лук, заправьте растительным маслом, солью, сахаром, перцем, все перемешайте и нафаршируйте огурцы. Подавайте со сметаной.

На 5—6 огурцов: 1—2 картофелины, 1 морковь, 0,5 некрупной свеклы, 2 столовые ложки зеленого горошка, луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 3—4 столовые ложки сметаны, соль, сахар, перец по вкусу.

голубцы с картофелем

Отварите на пару очищенный картофель и горячим протрите через сито. Нарезьте соломкой репчатый лук и обжарьте на растительном масле. В горячее пюре добавьте лук, горячее молоко, соль и хорошо взбейте.

Удалите из кочана кочерыжку. Промойте кочан и 5—7 минут варите в кипящей соленой воде, затем выньте и разберите на листья. Отбейте утолщенные части листьев и сформируйте голубцы. Выложите их на сковороду, обжарьте, залейте сметанным соусом (муку залейте сметаной, тщательно перемешайте, посолите и варите 1—2 минуты), посыпьте голубцы тертым сыром и запекайте в духовке 10—12 минут.

5 картофелин, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 0,25 стакана молока, 1 небольшой кочан капусты, 0,5 стакана сметаны, 1 чайная ложка муки, 100 г сыра, соль, перец по вкусу.

нока и головки в квашеном виде. Стрелки моют, нарезают длиной 15—20 см, бланшируют в кипящей воде 2 минуты, охлаждают в холодной. Плотнo укладывают в стеклянную или эмалированную посуду. Заливают охлажденным рассолом так, чтобы рассол прикрывал чеснок на 8—10 см. Сверху закрывают прокипяченной тряпочкой, на нее кладут мелкую тарелку или деревянный кружок и груз.

Для рассола: на литр воды— 50 г соли, 50 г плодово-ягодного уксуса домашнего приготовления

ДЕСЕРТ ягодный торт

Разотрите яйца с сахаром, добавьте майонез, сметану, соду, погашенную уксусом, все размешайте и соедините с мукой.

Форму смажьте жиром, посыпьте мукой и выложите тесто, придавая ему вид формы, в которой торт выпекают. Испеките в духовке со средним жаром.

Вынув из духовки, остудите, затем заполните форму свежими ягодами— малиной или клубникой, а сверху украсьте сметаной, взбитой с сахарной пудрой (пудру лучше добавлять, когда охлажденная сметана будет почти взбита).

Для теста: 200 г майонеза, 2 стакана сахара, 4 яйца, 150 г сметаны, 2 стакана муки, 0,5 чайной ложки соды, жир, 300 г яиц.

Для крема: 2 стакана сметаны, 100 г сахарной пудры.

«слоеный» кисель

В формочки или вазочки, смоченные водой, налейте слой молочного киселя и хорошо его охладите. Потом налейте охлажденный, но не до конца загустевший кисель из сока ягод— смородины, клубники, малины, ежевики. Вновь охладите.

Подавайте со взбитой сметаной, посыпав сверху орехами.

Для молочного киселя: 320 г молока, 4 чайные ложки сахарного песка, столовая ложка крахмала.

Для ягодного (густого) киселя: 80 г сока ягод, 3 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка крахмала.

мусс из ревеня

Нарезанный мелкими кусочками ревеня сварите до мягкости и протрите через сито. Пюре положите в отвар, добавьте набухший желатин и прогрейте все, пока желатин не растворится. Смесью охладите до 30—40 градусов, добавьте мед, взбейте миксером и подавайте.

300 г ревеня, 3 столовые ложки меда, 0,5 литра воды, 2 чайные ложки желатина, 0,5 стакана воды (для набухания желатина).

Рецепты предлагают
В. Михайлов, Е. Демакова,
О. Бугаева.

(или 25 г столового). Смесь нагревают, кипятят и остужают. Затем заливают ею подготовленный чеснок. Сначала посуду держат в теплом помещении, через 3—4 дня начнется брожение, оно продолжается 4—5 дней, после чего посуду с чесноком ставят в холодильник или в прохладное помещение.

Время от времени в посуду подливают слабый прокипяченный и остуженный рассол, чтобы чеснок все время был им закрыт.

С. КРАСНОКУТСКАЯ



«У нас очень маленький балкон. А хочется и цветы на нем посадить и для отдыха использовать. Но никакая готовая мебель там не умещается. Подскажите, пожалуйста, что можно сделать самим, чтобы балкон был удобным, уютным.»

Н. Сидорова».

г. Рязань.

Мы попросили ответить на это письмо архитектора **Александра Ивановича Белорусского**

БАЛКОН СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ

Мне кажется, что в таком случае надо вынести ящики с цветами на боковые стороны балкона. Если крепление прочное, повесить их с наружной стороны, чтобы сэкономить место на самом балконе.

Кстати сказать, в этом случае вверх от ящиков с цветами можно установить декоративные решетки, которые будут служить опорой для вьющихся растений. На рисунке даны два варианта таких решеток— с прямоугольными и ромбовидными клетками. Их можно изготовить из реек сечением 25 × 25 миллиметров. Рейки накладывают одна на другую, в местах пересечений скрепляют гвоздями или шурупами. Можно сделать иначе: в местах пересече-

чений одна рейка, уменьшенная по толщине наполовину, входит в паз другой рейки. При этом пазы имеют ширину 25, а глубину 12 мм, их по разметке делают заранее. Готовую решетку устанавливают над цветочным ящиком, прочно прикрепляя к балконному ограждению и к плите верхнего балкона. Вместо решетки можно натянуть проволоку, прочный шнур.

Небольшой балконный столик (рис. 1) можно укрепить на двух металлических кронштейнах, которые навешиваются на ограждение балкона. Решетка для столика изготовляется так: к двум поперечным планкам длиной 340 и сечением 50 × 25 мм гвоздями или шурупами прикрепляются шесть долевых планок того же сечения, длиной 540 мм (расстояние между ними 10 мм). Затем к поперечным планкам длинными шурупами или болтами М5 прикрепляются два кронштейна, изготовленные из полосовой стали толщиной 4—5 мм.

Аналогичным образом делается и небольшая скамейка. Используются планки того же сечения, что и для столика. К двум поперечным планкам длиной 300 мм шурупами прикрепляются четыре продольные планки длиной 800 мм (расстояние между ними— 20 мм). С одной стороны к сиденью шурупами прикрепляется удлиненный кронштейн (рис. 2), а с другой— две ножки, как у кухонного табурета.

Все деревянные детали надо покрыть мебельным нитролаком, а металлические— нитроэмалью.

И последнее. Пол на балконе лучше выстлать морозоустойчивым линолеумом или покрасить масляной краской. Можно положить циновку.

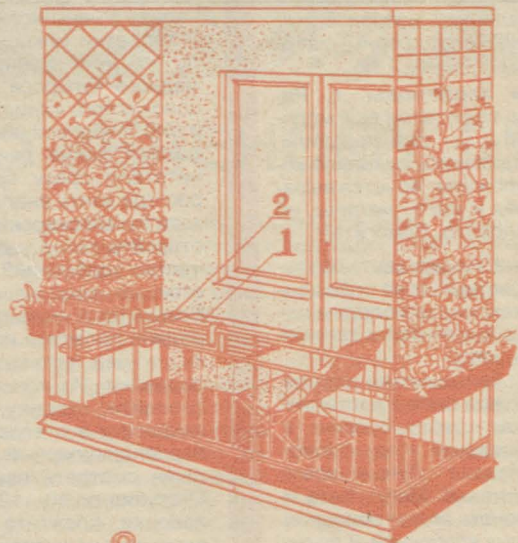


Рис. 1.

Рис. 2.



Отвечаем на ваш вопрос:

Г. Петренко, г. Мичуринск. «Достала семена вкусных и урожайных огурцов, а сорт неизвестен. Как определить, годятся ли они для засолки?»

— Это вы узнаете лишь тогда, когда появятся первые огурчики. Присмотритесь повнимательнее: на огурце бугорки, а на них шипики. Если шипик черный — смело отправляйте огурец на засолку, если же белый — то это салатный сорт. Решите их все-таки засолить — обязательно отрежьте кончики, чтобы соль проникла внутрь.



Л. Снегирев, г. Мытищи. «Как закладывать на участке компостные кучи?»

— Это делается за счет всех растительных остатков сада и огорода, кухонных отходов, а также заготовленной дернины. Прошлогодний компост для более быстрого созревания надо разрыхлить и периодически увлажнять. Очень хорошо полить его разбавленной навозной жижей и добавить фосфорных удобрений.

Супруги Харламовы, г. Рязань. «Наш сад совсем еще молодой, кое-что мы уже посадили, даже порадовались пока еще небольшим урожаям. Хочется вырастить у себя и кусты малины, но знаний маловато. Помогите!»

— Малина любит свет, поэтому сажать ее нужно на освещенных участках, иначе молодые побеги сильно вытянутся и затенят плодоносящие.

Почва у большинства сортов малины должна быть с достаточным запасом влаги (особенно в период созревания ягод) и хорошо дренирована. Лучше всего средние суглинки. Могут быть и песчаные почвы, но при обильном органическом удобрении и поливе. Лучшее удобрение для малины — навоз, торфокомпост. Кусты малины должны быть защищены от ветра, хорошо, если для них будет сделана опора.

Отплодоносившие побеги необходимо удалять и сжигать сразу же по окончании сбора урожая.

Дуб распустил листочки. Народная примета утверждает, что миновала пора весенних заморозков. Теперь нельзя запаздывать с посевом в открытый грунт поздних теплолюбивых культур — фасоли, кабачков, тыквы, патиссонов, лука-порея и, конечно, огурцов.

Огурцу в первые дни его жизни нужны повышенная влажность и тепло. Он боится сквозняков, не переносит полива холодной водой. Вот почему лучше высаживать его не в открытый грунт, а в туннельные парники под пленку. Парники не должны быть высокие — 25—30 см, только тогда удастся создать огурцу оптимальные условия. В жаркие дни не надо снимать всю пленку, лучше открывать ее на треть высоты с подветренной стороны. Когда же огурцы начинают плодоносить, они уже не боятся ветра, любят обильные дневные поливы.

Высадили вы пророщенные семена огурцов, и через несколько дней, как только они выбросят третий лист, дайте первую подкормку: на 10 литров воды 1 литр раствора коровяка, по столовой ложке аммиачной селитры (можно взять полторы ложки мочевины) и две столовые ложки суперфосфата. Эту дозу выливают на 2—2,5 кв. м в борозду под корень. Затем огурцы нужно полить, заделать тяпкой внесенные удобрения и прорыхлить почву. Когда огурцы дадут четвертый и пятый лист, нужно окучить растения влажной почвой и у длинноплетевых сортов прищипнуть верхушечную почку. Они дадут боковые побеги, а на них образуется больше женских цветков, приносящих плоды.

Перед цветением нужна вторая подкормка. На ведро воды — 1 литр коровяка, 3 столовые ложки суперфосфата и 2—хлористого калия. Очень полезно добавить 2 таблетки микроудобрений. Если их нет, можно взять 0,02 г медного купороса, 0,01 г марганцовокислого калия (марганцовки) и 0,01 г борной кислоты. Когда даются такие рекомендации, у читателя сразу возникает вопрос: где взять аналитические или хотя бы аптекарские весы, чтобы отвесить такое небольшое количество удобрений? Сделать простейшие весы несложно самим. Возьмите тонкую палочку, в середине прожгите иголкой дырочку, в нее вставьте нитку для подвески. Из тонкой проволоки сделайте стрелку, один конец закрепите в отверстии, а другой, перпендикулярный палочке, должен смотреть вверх по нитке. Отступив по 10—12 см от центра палочки, прожгите еще два отверстия и на нитках подвесьте по спичечному коробку. Уравновесьте, отрезая кончики палочки. Вы получите очень точные «аптечные» весы. А разновесы: 1 копейка — 1 г, две копейки — 2 г, три — 3 г, а пять — 5 г. Отвесьте 2 г медного купороса и растворите в 1 литре воды, возьмите

100 мл (половину граненого стакана) этого раствора. Он и будет содержать нужные вам 0,02 г медного купороса.

Спустя две недели после второй подкормки проводят третью, аналогичную по составу.

Потребность огурцов в основных видах удобрений можно определить по цвету листьев. Если им недостает азота — они светло-зеленые, с желтым оттенком; фосфора — сине-зеленые, плохо растут молодые листья; калия — темно-зеленые со светло-желтой каймой по краям, листья

Пора высаживать в грунт рассаду помидоров. Ранние низкорослые сорта, такие, как Грунтовый грибовский-1180, Сибирский скороспелый, Белый налив-241, Москвич и другие — на расстоянии 20—25 см друг от друга, а высокорослые — 50 см. Если рассада переросла и вытянулась, ее высаживают наклонно в канавку, обильно поливают водой, а затем до первого листа присыпают землей. Нужна и подкормка: растворить в 10 литрах воды половину граненого стакана азотных удобрений, стакан или полтора суперфосфата и полстакана хлористого калия. Этой смеси хватит для 10 кв. м.

Не забудьте подкормить в первый раз и окучить картофель. В начале роста ему нужно больше азота, поэтому можно в 10 литрах воды растворить стакан аммиачной селитры, добавив по полстакана суперфосфата и хлористого калия. Норма для 10 кв. м.

В саду, если вы под деревьями не посеяли траву, нужно провести первое рыхление для сохранения влаги и уничтожения сорняков. Особенно это необходимо на тяжелых почвах, где после дождей образуется корка. Траву пора уже подкосить во избежание осеменения.

Для увеличения роста плодовых деревьев и ягодников, которые обильно цветут и имеют много завязей, подкормите их азотными удобрениями. На 10 кв. м — 3—4 стакана аммиачной селитры или 2—3 стакана мочевины (карбамида), растворенной в 10 литрах воды.

В это время сильно опадают завязи плодов — не пугайтесь, все нормально. Но опавшие завязи регулярно собирайте, чтобы не привлекать вредителей сада.

Если на малине вблизи кустов образовалась обильная корневая поросль, оставьте наиболее толстые побеги и те, которые образовались около куста, а остальные срежьте.

Г. ТРОХИМОВСКИЙ,
агроном

ИЮНЬ



мельчают. Если заметили такие признаки, сразу проведите подкормку недостающим видом удобрения, внося на 1 кв. м раствор из одной-двух столовых ложек в ведре воды.

Начало лета — время интенсивного ухода за овощами. На грядках необходимо постоянно рыхлить почву, удалять сорняки. Помните, что рыхление — «второй полив». Рыхлая почва намного меньше испаряет влаги. Можно слегка окучить капусту, горох и фасоль. Грядки с морковью, свеклой, репой и редькой нужно проредить. «Не сей густо, а то будет пусто», — говорят в народе, и правильно: от загущенных посевов нельзя ждать хорошего урожая. Расстояние в рядке между морковками должно быть около 4 см, между другими корнеплодами — 8 см.



Такие помидоры выращивает на своем участке шахтостроитель-пенсионер Степан Дмитриевич Стрельцов из Горловки. За долгие годы он сумел отобрать сорта, дающие наибольший урожай в их местности.