



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ

1. БУДЕМ ЗДОРОВЫ

Приятное с полезным
Косметика с грядки
Мамины «почему?»
Уроки общения

2. ЗОЛОТОЙ
НАПЕРСТОК

Магический квадрат
Модель номера:
платье-халат

3. А Я ДЕЛАЮ ТАК

«Скорая» кулинарная
Витамины в тарелке
Проще пареной репы
Мойдодыр на кухне
Ах, эти
комары да
мошки...
Опасный гость

4. ЦВЕТУЩИЙ
КАЛЕНДАРЬ

Август.
Лето на исходе
Перекати-поле
Отвечаем на вопросы

Рисунки и оформление
В. РОЗАНЦЕВА.



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

ЕЩЕ НЕ ПЛАТЬЕ,
НО УЖЕ НЕ ХАЛАТ

МОДЕЛЬ НОМЕРА

ПРИЯТНОЕ
С ПОЛЕЗНЫМ

Массаж — одно из самых древних средств борьбы с болезнями. Массаж помогает дольше сохранять красивую фигуру, гибкость, легкость движений.

Люди издавна старались по мере возможности помочь искусным рукам массажиста, изобретая для этого всевозможные приспособления. В Древней Греции и Риме при массаже пользовались специальными скребницами, в Японии — особыми дугообразными кусками дерева — гисториаммами, а у нас на Руси, как известно, с древности до наших дней существуют бани с венниками. С развитием науки и техники круг этих приборов расширился, а конструкция их совершенствовалась. И теперь мы имеем...

— Теперь мы имеем несколько видов аппаратного массажа, — рассказывает профессор Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры, кандидат педагогических наук **Анатолий Андреевич Бирюков**. — Особенно широко в спортивной, лечебной практике и в быту используется вибро-, пневмо- и механический массаж.

— Какие массажеры вы можете порекомендовать нашим читателям?

— Для гигиенического самомассажа, — а именно такой чаще всего проводится в быту, — лучше всего приобрести в спортивном магазине или в отделе электротоваров пневмомассажеры «Тонус», «Спорт» или «Бодрость». Действие пневмомассажеров похоже на действие медицинских банок, только с добавлением вибрации. Эти массажеры удобны тем, что практически можно промассировать

КОСМЕТИКА
С ГРЯДКИ

В эту пору, когда поспевают ягоды, зреют фрукты, когда так много свежих овощей, можно почаще делать питательные маски для лица. В сочетании с отдыхом на свежем воздухе, купаниями они дадут заметный эффект.

Напоминаем: прежде чем делать маску, надо тщательно вымыть лицо, удалить остатки косметики и пыли. Волосы зачешите назад, открыв лоб, и завяжите повязкой из широкого эластичного бинта или полиэтиленовой пленки. Вокруг глаз вбейте кончиками пальцев небольшое количество питательного крема.

Если какую-то маску вы делаете впервые, испытайте свою кожу на чувствительность к ней, нанеся сначала небольшое количество ягодной кашицы. Бывает, что у людей с повышенной чувствительностью кожи маска вызывает раздражение.

Лучше делать маску лежа, в состоянии полного покоя. При этом рекомендуется под ноги положить большую подушку.

Из фруктов или овощей надо приготовить кашлицу: сочные и хорошо промытые плоды протереть через сито, твердые яблоки и огурцы — натереть на терке. Кашлицу можно размазывать по лицу и шее кистью, а можно нанести на марлю и положить на кожу. На глаза полезно положить тампоны, смоченные в крепком чае.

Маску держат двадцать — тридцать минут, а затем снимают тампонами и промывают водой. Осторожно промокают кожу полотенцем и наносят питательный крем вокруг глаз. Лучше некоторое время после маски лицо не пудрить, не наносить на него косметику.





Вот как действуют на кожу разные плоды и овощи:
 абрикосы — успокаивают, снимают раздражение;
 баклажаны и кабачки — увлажняют;
 брусника и черника — сужают поры и оздоравливают;
 персики — разглаживают и смягчают;
 виноград — увлажняет и размягчает;
 клубника, малина — увлажняют и оздоравливают;
 лимон — сужает поры, но к его соку надо добавлять еще и другой сок, иначе он действует слишком сильно;
 смородина, вишня — сужают поры, оздоравливают.



Огуречная маска рекомендуется для увядающей и уставшей кожи с расширенными порами. Проще всего очистить кожуру и наложить ее на лицо. Можно натереть огурец на терке, кашицу нанести на марлю и положить на лицо. Или так: взбить белок одного яйца, влить в него две ложки свежего огуречного сока, перемешать и нанести на лицо.

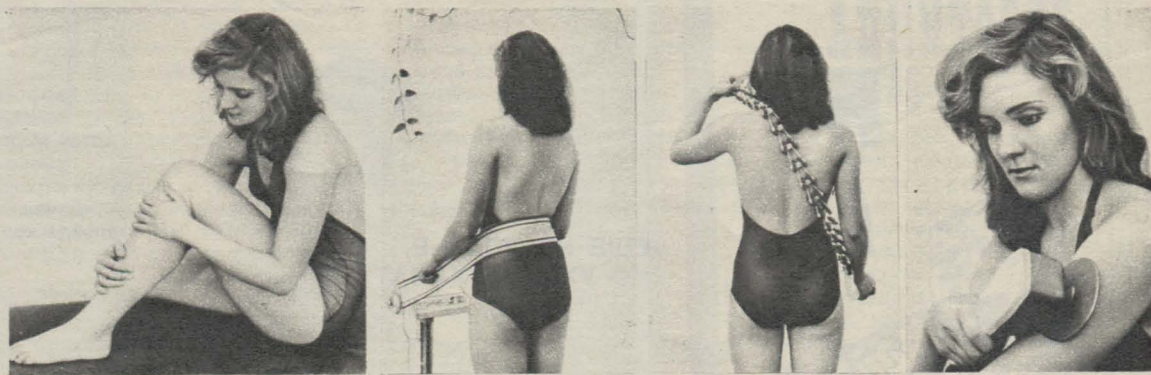
Морковная маска хороша для жирной кожи, покрытой угрями, для бледной и увядающей кожи. Натрите морковь на терке. Если она очень сочная, добавьте немного талька. Кашицу нанесите на лицо. Можно добавить к ней тертое яблоко — тогда маска будет еще и увлажняющей.

Помидорная маска хороша при жирной коже земляничного цвета с крупными порами. На лицо кладут дольки и мякоть помидоров.

Маска из белой и красной смородины сужает поры и полезна при жирной коже. Раздавите несколько ягод, в сок добавьте немного картофельной муки и нанесите на лицо.

Картофельная маска снимает следы усталости и разглаживает морщины. Отварите молодой картофель, горячим разомните его, добавьте чуть-чуть молока и, остудив, нанесите на кожу.

По книге
 Богуславы Выдмуховой
 «Ева всегда молода»



все тело. Они стимулируют кровообращение, окислительно-восстановительные процессы в тканях.

— Многие женщины не решаются приобрести аппарат «Тонус». Смущают и размеры — ведь его нужно устанавливать стационарно на постоянное место, — и цена: все-таки пятьдесят пять рублей...

— Цена, конечно, немалая. Но «Тонус» того стоит!

Я работаю в области лечебной физкультуры не один десяток лет и убежден, что занятия на массажерах типа «Тонус» необходимы каждой женщине. Как, скажем, зеркало. Я не преувеличиваю. Самый эффективный массаж живота и бедер — на «Тонусе». Детям, кстати, это тоже полезно.

— А как вы относитесь к

ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

(окончание)

вибромассажерам, например, к портативному «ВМП-1»?

— Прекрасный аппарат. У него иной, чем у пневмомассажеров, принцип устройства (используется только вибрация), и применяют его, несколько иначе — не для общего, а для местного массажа. С его помощью можно избавиться от многих неприятных вещей: преждевременных морщин, дряблости кожи. К тому же он хорошо влияет на центральную нервную систему.

— Сейчас большой популярностью пользуется механический шариковый массажер. Он и дешев и прост в обращении.

— Пожалуй, да. Правда, с точки зрения медицины он не

нее ценен — больным людям я бы его не рекомендовал. А для здоровых очень удобен. Механическим массажером можно пользоваться где угодно. Его берут с собой на прогулку, в турпоход, разминаются во время физкультпаузы на работе: одежду ведь во время такого массажа снимать не обязательно. А еще, пользуясь «дорожкой», мы получаем дополнительную нагрузку для себя: приводим-то массажер в действие за счет собственной энергии. Рекомендуется покупать «дорожки» с деревянными шариками, а не с пластмассовыми или резиновыми.

— Что еще нужно знать, прежде чем приступить к занятиям?

— Прежде всего посовето-

МАМИНЫ «ПОЧЕМУ?»

Рубрику ведет кандидат медицинских наук
 С. Л. ПОЛЧАНОВА

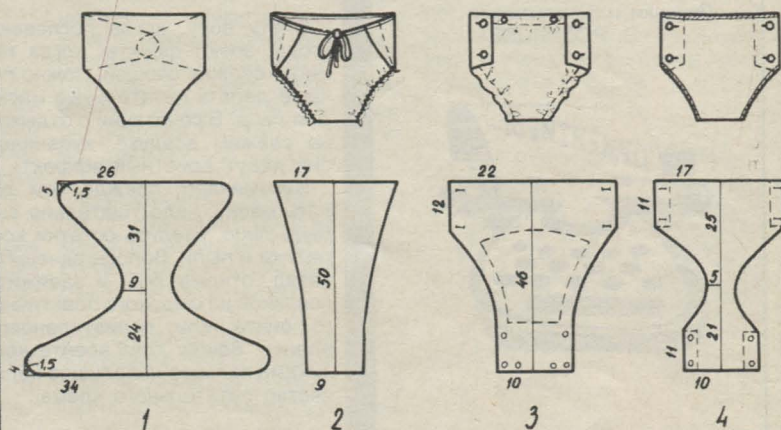
НЕ ВРЕДНО ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕПРОМОКАЕМЫМИ ТРУСИКАМИ?



Носить такие трусики постоянно не рекомендуется. До трех месяцев — только в особых случаях, для выходов «в свет»: скажем, на прием к врачу. Позже можно надевать чаще, но спать в них не нужно. Трусики малыша не должны соприкасаться непосредственно с кожей, подкладывайте под них подгузник или сложенную треугольником пеленку. Если у ребенка очень чувствительная кожа, он склонен к опрелостям — от непромокаемых трусиков придется отказаться.

«Я сшила своему сынишке из простой резиновой простынки, которые продаются в каждой аптеке, удобные трусики. Мы их поддеваем под нарядные ползунки, шерстяные штанишки, ходим гулять», — пишет Е. Панибратова из г. Дмитриева Курской области. Она прислала рисунок и чертеж. А конструктор Н. Малькова сделала выкройку, добавив к варианту, предложенному Е. Панибратовой, еще несколько, чтобы читательницы могли выбрать то, что им больше подойдет.

1. Простейший вариант: трусы-пеленка, никаких швов. Из тонкой клеенки или пленки выкраивается фигура, напоминающая





КОНТАКТЫ БЕЗ КОНТАКТА

Урок 2*

...«Я у аптеки». «А я в кино искала вас». «Так, значит, завтра, на том же месте, в тот же час».

Популярная некогда песенка не забыта и сегодня. Печальный опыт незадачливых ее героев многим из нас не пошел впрок.

Выражая какую-то мысль, мы увязываем ее с другими, оставшимися невысказанными, и часто не отдаем себе отчета, что собеседник о них ничего не знает и поэтому может понять нас превратно (в контексте своих мыслей) или не понять вовсе. Так и произошло с героями песенки. Но для них это не страшно: они не обидчивы и когда-нибудь все таки договорятся о встрече. Бывают, однако, более серьезные случаи. К примеру, некий работник, подготовивший служебную записку, обижается на своего начальника: «Придирается! Все-то ему непонятно!» Перечитывает написанное: «И чего он хочет? Так ясно, просто. Зачем разжевывать?» Автор текста знает, что он хотел сказать. Читая, он воспроизводит ход собственной мысли, и у него, естественно, не возникает никаких неясностей. А у другого они вполне могут возникнуть.

Когда собеседники в одни и те же слова вкладывают разный смысл, дело чаще всего обобщается курьезом, недоразумение легко проясняется, и, если не возникло серьезных последствий, никто ни на кого не обижается. Гораздо хуже, если один из собеседников (а тем более оба) усматривают иной, дополнительный смысл в подтексте чужих высказываний. Именно так и случилось с вагоновожатой в сценке, приведенной в предыдущем выпуске в качестве «домашнего задания». В письмах, которые вы нам прислали, содержится немало интересных соображений (к некоторым из них мы вернемся в последующих уроках). Многие совершенно справедливо указывают, что проще всего водителю на вопрос пассажира было бы ответить: «Едем в обезд по таким-то улицам». Но ведь для этого надо было принять вопрос **спокойно**, а вожатая явно раздражена. И читатели, отметившие это, объясняют ее состояние необходимостью без конца повторять одно и то же.

Но есть и другая, более глубокая причина. Видя, что трамвай идет не в ту сторону, пассажир

забеспокоился: «Может, она не поняла, к какому театру мне нужно?» И решил на всякий случай переспросить. Водитель же в его вопросе уловила обидное недоверие.

Каждый человек нуждается в доверии, ценит его и обычно болезненно реагирует на его отсутствие. Поэтому всевозможные проявления недоверия к себе мы иной раз усматриваем там, где для этого нет достаточных оснований. И напрасно обижаемся (или защищаемся, обижая других).

Но всегда ли наши претензии на полное доверие правомерны? Ведь мы-то сами не считаем себя обязанными верить всем подряд. Пока не исключена возможность ошибок или злоупотреблений, пока не перевелись «забывчивые» покупатели, «зайцы» на транспорте, «несуны» на производстве, ратовать за полное взаимное доверие между малознакомыми (или не знакомыми вовсе) людьми преждевременно.

Другое дело — форма, в которую недоверие облачается. Никакие подозрения, «случаи из практики» не оправдывают бестактных высказываний, оскорбительных обобщений: мол, все вы, продавцы, норовите обсчитать или все вы, таксисты, выбираете путь подлиннее, лишь бы счетчик нащелкал больше... Подобная форма выражения недоверия характеризует лишь того, кто не доверяет, но отнюдь не того, кому не доверяют.

О том же говорит и завершение эпизода в трамвае. Пассажир пожал плечами и отошел: к чему нервировать вагоновожатую? Но та еще долго делилась возмущением с человеком, стоящим у кабины (видимо, знакомым), в том духе, что пусть бы «он» брал такси, и т. д.

Бытует мнение, что прямота и даже грубость помогают избавиться от раздражения, «сберечь нервные клетки». Это опасное заблуждение. Напротив, несдержанность, озлобление лишь повышают накал страстей, затрудняют разрядку нервного напряжения. Раздражение — не эстафетная палочка. Передав его другому, от него не избавляешься. Оно скорее напоминает вирус гриппа: можно заразить сотни людей вокруг, но легче от этого не станет, переболеть самому все-таки придется.

Как же научиться сохранять спокойствие, когда тебя незаслуженно обижают недоверием? В первых, не надо забывать, что в

сфере обслуживания, где чаще всего и в наиболее неприкрытой форме люди проявляют недоверие друг к другу, обижаться на него нет оснований. Во-вторых, в подобных случаях не стоит спешить с защитой. Лучше оставить без ответа или обратиться в шутку действительно бестактный или обидный выпад, чем по ошибке (как в нашем примере) испортить настроение себе и другим. Было бы очень полезно, если водители городского транспорта и всех, кому приходится работать с людьми, обучали бы не только водить трамвай или автобус, оформлять заказы, давать справки, принимать телеграммы и бандероли, обращаться с товарами, но и **вести себя** с партнерами так, чтобы контакты были и продуктивными и приятными для обеих сторон.

Избежать напрасной обиды легче тому, кто научился видеть события и себя самого глазами собеседника. Для тренировки такой способности предлагаем читателям новое «домашнее задание».

Комиссионный магазин. Закончив расчет с двумя покупателями, кассирша говорит третьему (последнему в очереди):

— Вам придется подождать, я должна сделать отчет.

— А сколько ждать?

— Пока не закончу.

— Я спрашиваю о времени, а не о том, чем вы намерены заниматься.

— А я не знаю, сколько потребуется.

— Вот и напрасно.

— Вам что, нравится меня заводить?

— А вам не кажется, что вы сами заводите и себя и меня?

— Неужели так трудно постоять спокойно три минуты?

— Ну, спасибо, наконец-то я получил ответ. Три минуты я стою спокойно.

— А если будет не три, а больше?

— Ничего, меня хватит и на четыре и на пять. Просто если бы речь шла о двадцати, я бы зашел пока в соседний магазин.

Мы не спрашиваем, права ли кассирша. Тут все ясно: не права. Если бы покупатель пожаловался, вне всякого сомнения, ее бы наказали. А вот в чем причина ее раздражения? И какой можно дать ей совет, чтобы она охотно им воспользовалась в аналогичной ситуации?

Э. ЛИНЧЕВСКИЙ,
кандидат медицинских наук

Фото Н. ПЯТКИНА

ваться с врачом. Ведь массаж категорически запрещен при варикозном расширении вен, тромбозах и некоторых других заболеваниях. Нельзя массировать участки с родинками.

Далее — прочтите специальную литературу или хотя бы хорошенько изучите инструкцию, приложенную к массажеру, чтобы ваши действия были грамотными и приносили организму пользу. И последнее — кровь движется по сосудам от периферии к центру, к сердцу. Значит, движения массажера нужно направлять так же — по ходу тока крови.

Поверьте, массаж — поистине великолепная вещь. Не лишайте себя этого удовольствия, помноженного на пользу!

Беседу вела Л. МАКАРОВА.

два соединенных верхушками треугольника. Два конца заправляются внутрь (на рисунке показано пунктиром, как они лежат), два других конца завязываются сзади. Можно сделать наоборот, тогда концы завязывают спереди.

2. Выкройте трусики, затем по боковым линиям настройте узкую резинку, вытягивая ее при этом. Удобнее всего швом «зигзаг», но можно и прямой строчкой. Верх спинки и переда обтачайте хлопчатобумажной тесьмой, оставляя концы (40 см) для завязок.

3. Эти трусики посложнее. Выкраивая их, одновременно скройте обтачку (она указана на чертеже пунктирной линией). Соединять обтачку с верхом можно любым способом: строчкой, клеем, с помощью раскаленного утюга (через тряпку). По боковым линиям и по верху вставляется узкая резинка, которая образует сборку. Потом сделайте нагретым ножом петли, пришейте пуговицы.

4. А это вариант, который прислала Е. Панибратова. Скроенная по выкройке клеенка по всему периметру обшивается узкой полосой теплого трикотажа или фланели. Пуговицы располагаются на более широких трикотажных полосках (их ширина до 8 см) и по мере роста малыша передвигаются.

* Урок 1 мы публиковали в № 4, 1984 г.





Есть очень много модных вещей, для которых не нужны специальные выкройки. Квадратный кусок ткани после несложной обработки превращается в юбку, блузку, накидку, плащ...

Посмотрите на эти рисунки и данные к ним чертежи. Может быть, выберете что-то для себя или дочки и за один вечер соорудите обновку.

Сторона квадрата зависит от ширины ткани, но чаще всего должна быть не менее 120—140 см. Чертежи даны без припусков на швы.

1. Просторная летняя блуза без боковых швов. Лучше использовать тонкую, легко драпирующуюся ткань. Сложив квадрат ткани вчетверо, вырежьте прямоугольник-горловину (спереди вырез глубже, чем на спине). Обработайте края квадрата и горловину обтачкой или кантом. По плечевым линиям и линии талии с изнанки пристрочите кулиски. Вденьте шнуры.

2. Такую накидку может позволить себе женщина любого возраста. Она может быть и нарядной, и деловой, и домашней — все зависит от ткани и отделки. На чертеже показаны линии стачивания боковых швов и места, где располагаются большие накладные карманы. Отделка кантом или лентой.

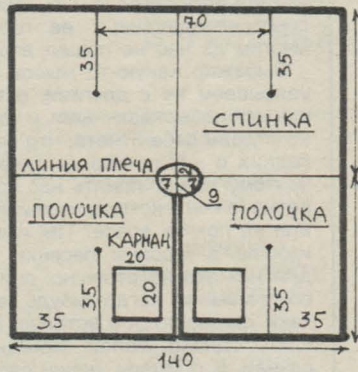
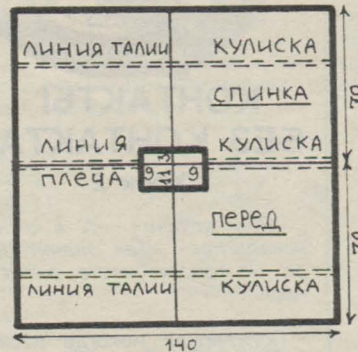
3. В этой модели квадрат послужил основой и блузки и юбки. Можно использовать яркие хлопчатобумажные или штапельные платки. Блузка по бокам стачивается, по вырезу горловины собрана на шнуры или резинку. Юбка — из двух квадратов, собранных по талии в сборку. Спереди — накладные карманы.

Квадрат для блузки имеет сторону 60 см, для юбки — 100 см.

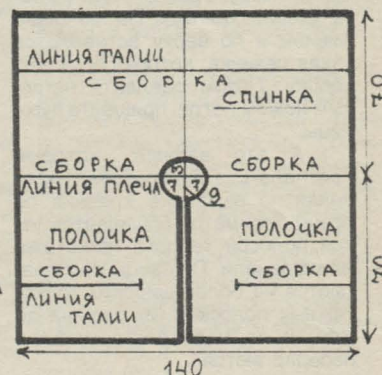
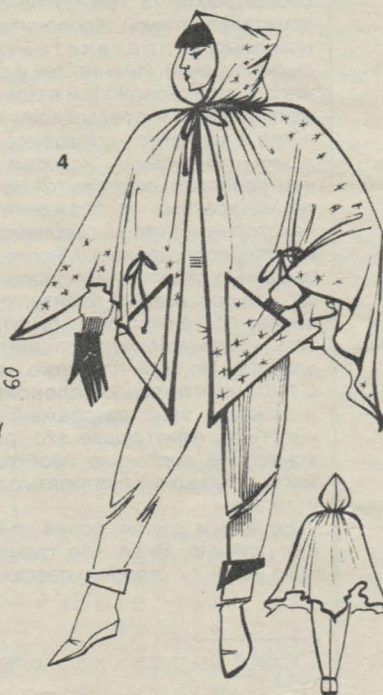
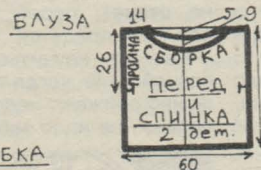
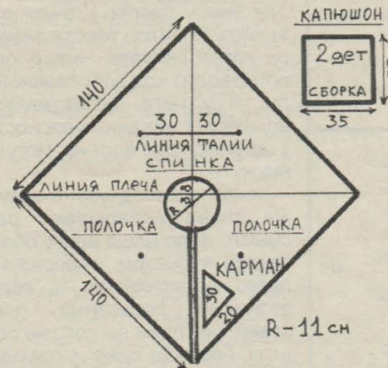
4. Такую накидку с капюшоном можно сшить из махровой ткани — для пляжа или болоньи — для дождливой погоды. Маленький квадрат, из которого делается капюшон, имеет сторону 35 см, он втачивается в горловину. По горловине прокладывается кулиска, в которую продевается шнурок. Шнурок прокладывается и по талии на спине, выводится в отверстие спереди и здесь завязывается. Спереди на накидке — накладные карманы треугольной формы.

5. Блуза-накидка, которую носят поверх платья или сарафана. Сборка по плечам закреплена настроенными поверху полосками. Такие же полоски — и по бокам, по линии талии. Можно сделать застежку на пуговицы или завязки, как на рисунке. Воротник — небольшая стойка.

Е. ПОЗДНЯКОВА.



МАГИЧЕСКИЙ КВАДРАТ



Модель номера

Платье-халат, отрезной по линии талии, короткий цельнокроеный рукав на манжете. Небольшой воротник-стойка. Застежка спереди на пуговицы.

Выкройка платья-халата дается для размера 164—96—100 в уменьшенном виде, в масштабе 1:10, как всегда, без припусков на швы. На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка, цельнокроеная с рукавом — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Полочка, цельнокроеная с рукавом — 2 детали.
3. Воротник-стойка — 1 деталь.
4. Планка — 2 детали.
5. Манжета — 2 детали.
6. Заднее полотнище юбки — 1/2 детали, кроится целиком.
7. Переднее полотнище юбки — 2 детали.

Линия середины переда показана на 2-й и 7-й деталях тонкой линией. Пояс длиной 150 см, шириной 4 см (в готовом виде его ширина 2 см).

Расход ткани 2 м 40 см при ширине 150 см, из узкого материала шить эту модель нерационально — большие потери ткани.

Некоторые особенности обработки.

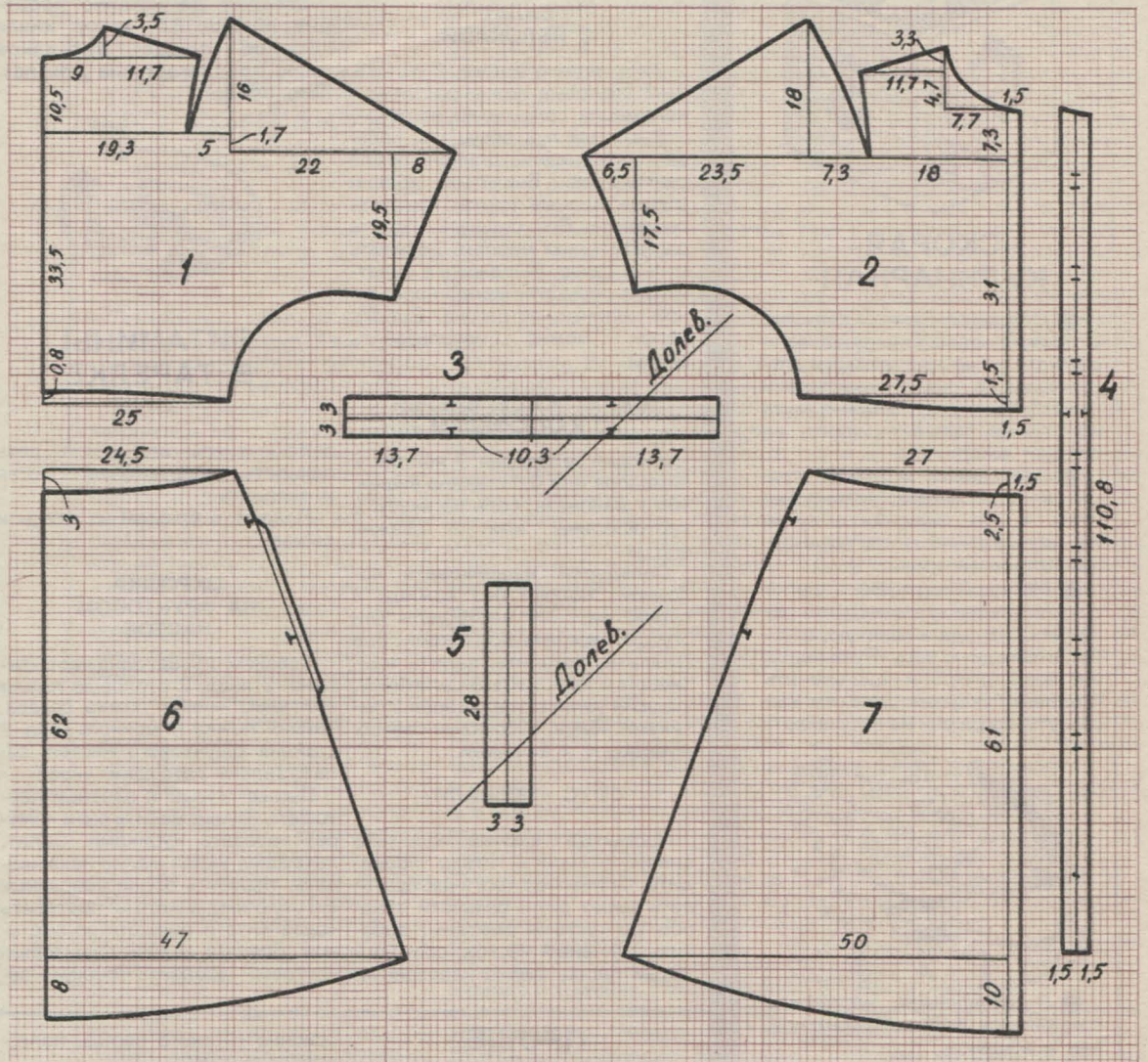
Сначала надо стачать плечевые швы и верхние швы рукавов. Заутюжить их в сторону спинки. После этого собрать рукав на сборку по линии подреза (рис. 1). Стачать подрез и заутюжить шов «на ребро» (рис. 2). Готовый рукав показан на рис. 3, шов загибается от плеча, в сторону рукава. Низ рукава соборивается, и притачивается манжета — проще это сделать так, как показано на рис. 4 — «с открытым срезом». Манжета без застежки, притачивается вкруговую.

В боковых швах юбки можно сделать внутренние карманы — место их расположения указано на чертеже надсечками. Форма мешковины кармана может быть произвольной, обработка дана на рис. 5.

Лиф с юбкой можно соединить двумя способами. Первый: стачать лиф с юбкой по линии талии, сделав припуск не менее 2,5 см. На расстоянии 1,2 см от шва сделать еще одну строчку, чтобы можно было продеть резинку. Резинка закрепляется около линии, где будет настрочена планка. не доходя 1,5 см до линии середины переда (рис. 6а).

Второй способ: сосборить по отдельности лиф и юбку и только потом стачать шов талии, одновременно притачивая долевую кромку, чтобы шов был прочным (рис. 6б).

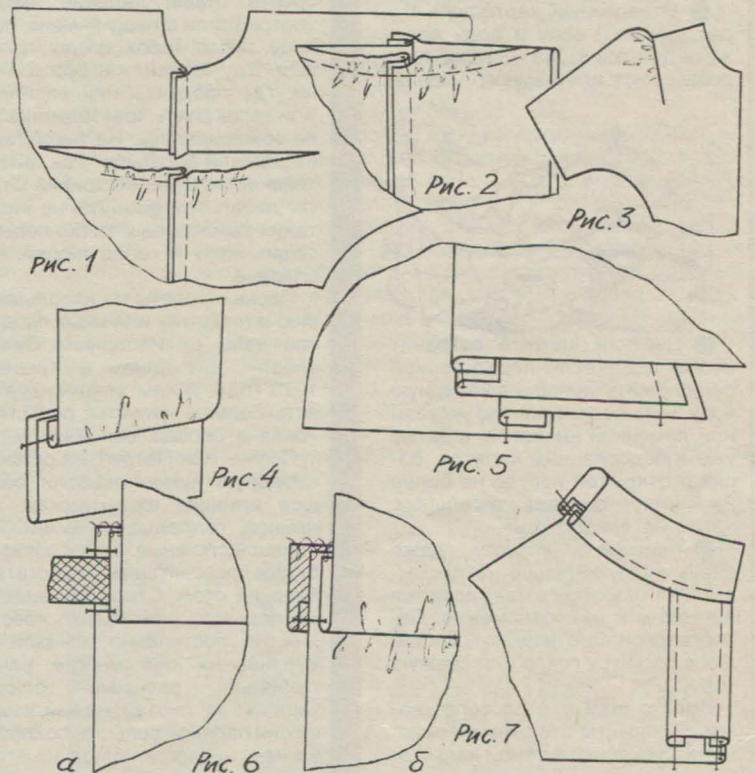
Только теперь можно приступить к обработке планки: притачать ее и настроить. А затем притачать и настроить стойку, у которой заранее будут вытачаны уголки (рис. 7).



Из коллекции Общесоюзного Дома моделей одежды



Чертежи Н. МАЛЬКОВОЙ
Фото Н. МАТОРИНА.





«СКОРАЯ» КУЛИНАРНАЯ

● Огурцы сохраняются свежими в течение нескольких дней, если держать их на три четверти опущенными в воду, хвостики вниз. Только вода должна быть все время свежей — менять ее следует ежедневно.

● Засоленные в банках огурцы не заплесневеют, если поместить в них мешочки с сухой горчицей (30—40 г) или нарезанный стружкой хрен.

● Молодой картофель легче очистить, если его ненадолго положить сначала в горячую, а потом в холодную воду. Руки перед чистой картофелем надо смочить столовым уксусом, дать им высохнуть, тогда они не потемнеют.



● В отваренном картофеле сохраняется больше витаминов, чем в жареном.

● Воду, в которой варился картофель, можно использовать для приготовления первых блюд.

● Отваренный картофель будет вкуснее, если в воду положить два-три зубка чеснока, лавровый лист или немного укропа.



● Цветная капуста сохранит белый цвет, если перед варкой ее положить сначала в холодную воду, чуть подкисленную уксусом или лимонной кислотой, а затем уже в подсоленный кипяток. Варят в открытой посуде не более 2—3 минут, сначала на сильном, затем на слабом огне.

● Квашеную капусту, даже очень кислую, лучше не промывать, так как при этом теряются витамины и микроэлементы. Перед варкой ее отжимают, добавляют по вкусу сахар или свежую капусту.

Имейте в виду: в рассоле квашеной капусты столько же витамина С, сколько в самой капусте.

САЛАТ С ЯБЛОКАМИ

200 г зеленого лука, 2 яблока, 2—3 столовые ложки растительного масла, соль, сахар, эстрагон.

Вымытый лук обсушить, нарезать кусочками длиной около сантиметра. Вымытые яблоки (лучше кислые сорта) нарезать соломкой. Все смешать, полить растительным маслом, добавить соль и сахар. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарезанной зеленью эстрагона. Вместо яблок можно использовать сливы.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С КАРТОФЕЛЕМ

2 корня сельдерея, 2 яблока, 2 помидора или 0,5 стакана вишен, 100 г майонеза, соль по вкусу, 2 картофелины или 2 свежих огурца.

Сельдерей нашинковать соломкой. Яблоки без кожицы и семян, вареный картофель или огурцы нарезать ломтиками. Все смешать, посолить, залить майонезом и выложить в салатницу, украсив зеленью сельдерея, ломтиками яблок, кусочками свежих помидоров и вишнями.

СОУС «ТКЕМАЛИ»

Промытые кислые сушеные сливы отварить, отвар процедить. Сливы без косточек протереть через сито, развести отваром до густоты сметаны, добавить толченый чеснок, соль, молотый перец, мелко нарезанную

Сегодня дегустацию проводит **Ж. ОРЛОВА**, автор книги «Все об овощах». Вот какое меню предлагает она для летнего обеда.



ВИТАМИНЫ В ТАРЕЛКЕ

зелень кинзы или укроп, дать закипеть, после чего снять с огня и охладить.

Подают к блюдам из птицы и овощей.

ОКРОШКА НА ФРУКТОВОМ НАСТОЕ

3 свежих огурца, одна картофелина, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, чайная ложка сахара, чайная ложка лимонного сока, 2 стакана фруктового настоя, салат, зелень петрушки, укроп.

Сырые огурцы и вареный картофель (лучше варить его в кожуре) нарезать кубиками. Салат, петрушку, укроп мелко нашинковать. Изрубить белки сваренных вкрутую яиц, а желтки протереть через сито и смешать со сметаной. Все это залить фруктовым настоем, добавить овощи, зе-

лень, сахар и лимонную кислоту.

Для приготовления фруктового настоя 100 г сушеных яблок залить 2 стаканами кипятка, вскипятить и 3—4 часа настаивать под крышкой.

Вместо яблок можно использовать 100 г ревеня или 20 г сухих плодов шиповника.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

500 г ягод, 0,5 стакана сахара, 150 г ванильных сухарей, 0,5 стакана сметаны.

Свежие ягоды (клубнику, землянику, малину) перебрать, промыть, откинуть на сито и протереть. В кипящую воду (2 стакана) положить сахар, размешать и процедить. Сироп охладить и смешать с ягодным пюре. Суп подавать со сметаной и ванильными сухарями.

ПУДИНГ ИЗ КАБАЧКОВ И ЯБЛОК

1 кабачок, 1 яблоко, столовая ложка молока, столовая ложка масла или маргарина, 1 яичный белок, 2 чайные ложки сахара, 2 чайные ложки манной крупы, 1 столовая ложка сметаны.

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и маслом до полуготовности. Затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, поддержать кастрюлю под крышкой на краю плиты 5—10 минут и слегка охладить. После

ПРОЦЕ ПАРЕНОЙ РЕПЫ

Исконно русская кухня была проста. Наши далекие предки употребляли в пищу ячмень, пшеницу, просо, горох, ягоды, грибы, мед. Еду готовили в русской печи, где продукты или варились, или запекались, или томились, но не обжаривались. На такой пище вырастали богатыри. Так, византийский историк Маврикий Стрател писал, что он нигде не видел таких выносливых, легко переносящих жару и холод людей, как славяне.

Первые советы по использованию в пищу тех или иных продуктов даны в «Изборнике Святослава», вышедшем в Киеве в 1073 году. В нем рекомендуется есть больше капусты, репы, ибо «сила в овощах великая».

Позже, при Петре I, на русскую народную кухню оказали большое влияние французская, немецкая, голландская кухни. Появились сложные, замысловатые блюда, рассчитанные на богатый, барский стол. Старыми рецептами пользовались только крестьяне. И постепенно исчезли из кулинарных книг многие ранее любимые овощные блюда. Сколько ни листай, не найдешь в них ни пареной репы, ни похлебки из нее, ни других блюд из этого

исконно русского овоща, полезного и вкусного.

А зачем, собственно, нам гоняться за репой? Может, и не нужна она нам — есть же огурцы, капуста, морковь? Оказывается, не зря репа пользовалась в старину большой популярностью — есть в ней и витамины и другие полезные вещества. Листья репы содержат витамина С в несколько раз больше, чем капуста и картофель, а каротина в них почти столько же, сколько в моркови (хотя в корнеплоде его нет). В пищу всегда употребляли и корнеплод и листья репы, считая неразумным делить ее, как и петрушку и сельдерей, на верхки и корешки. Мы же безжалостно выбрасываем листья репы и листья редиса, оставляя для еды одни лишь маленькие корнеплоды. Почему? Многие отвечают на этот вопрос: «Первый раз слышу, что их тоже можно есть, и вовсе не знаю, как их готовить».

Хочу предложить несколько рецептов блюд, для которых используются корнеплоды — репа, редис, редька, морковь — с листьями. Листья отделяют от корнеплодов, корнеплоды тщательно моют, удаляя пожелтевшие, загнившие участки, натирают на крупной терке. Перебрав и вымыв листья, их нарезают небольшими кусочками.

Для похлебки доводят воду до кипения, солят, кладут корнеплоды, дают еще раз закипеть и добавляют листья. Снова кипятят 1—2 минуты и подают к столу. Уже на столе заправляют молоком, сметаной, майонезом или простоквашей. Похлебку можно есть и в холодном виде.

Похлебка с рисом: 3 молодые репки с листьями, 0,5 стакана риса, стакан кефира. Репу с листьями приготовьте, как описано выше. Переберите и промойте рис. Вскипятите воду, положите соль, рис, доведите до кипения и варите 2—3 минуты, добавьте репу и снова доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте, не нагревая, под крышкой 10—15 минут. В тарелку положите листья репы, добавьте кефир и залейте горячей похлебкой.

Похлебка с картофелем: 4 молодые картофелины, 3 молодые репки с листьями, 0,5 стакана сметаны. Очистите картофель и нарежьте крупными дольками, а репу и листья обработайте, как описано выше. В два литра соленой кипящей воды положите картофель, снова доведите до кипения, затем настаивайте 10—15 минут, не нагревая, положите листья репы. Заправьте сметаной. Подавайте в горячем или в холодном виде.

чего добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать со сметаной.

ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ

1,5 стакана риса, 500 г тыквы, 2 яблока, 1—2 айвы, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана масла или маргарина.

Свежие яблоки и айву очистить от кожицы, удалить семена, разрезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом.

В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать третью часть промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фрукты и засыпать остальным рисом. Все это полить оставшимся маслом или растопленным маргарином и залить подсоленной водой так, чтобы был прикрыт верхний слой риса. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение часа.

ФРУКТОВЫЙ «ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ»

Взбить два яичных желтка до образования густой пены, добавить немного соли, 3 столовые ложки сахара и 0,5 стакана фруктового сока. Все размешать, влить 2 стакана холодного молока и 0,5 стакана холодной воды. Эту массу влить в предварительно взбитые яичные белки, еще раз взбить и разлить в бокалы.

Лепешки с листьями редиса или репы: 4 репы или 8 редисок с листьями, стакан муки, стакан манной крупы, стакан воды, соль по вкусу. Редис или репу приготовить, как указано выше. Муку смешайте с манной крупой, добавьте соль и овощи с листьями, холодную воду. Все тщательно перемешайте, выберите тесто о доску—5—8 минут. (Тесто не должно быть плотным.) Небольшие лепешки выложите на сухой противень и выпекайте 15—20 минут при температуре 200—220 градусов. Вынув из духовки, смажьте лепешки маргарином или маслом. Подавайте к хлебкам.

Как видите, рецепты просты—проще пареной репы.

В. Михайлов,
кулинар,
кандидат технических наук

МОЙДОДЫР НА КУХНЕ

● В алюминиевой посуде можно готовить любую пищу, в том числе очень соленую и содержащую значительное количество органических кислот. Однако хранить пищу в ней не рекомендуется, нельзя держать в ней кислую капусту, огурцы с рассолом.

Новую кастрюлю смажьте изнутри растительным маслом или животным жиром или вскипятите в ней воду.

Сильно загрязненные алюминиевые кастрюли моют водой, в которую добавляют немного нашатырного спирта, буры (30 г на литр воды) или питьевой соды (1 чайная ложка на литр воды). Алюминиевую посуду не рекомендуется чистить абразивными порошками и металлическими щетками. Почерневшие места можно отчистить ватой, смоченной столовым уксусом, после чего промыть горячей водой и протереть. Вместо уксуса используют и щавелевую кислоту (1 чайная ложка на 5 л воды)—посуду с раствором оставляют на ночь. Можно отварить в кастрюле свежий щавель—отвар не выливать несколько часов. Черноту удаляют и смесью мела и жженой магнезии, взятых в равных количествах.

● Эмалированная стальная посуда пригодна не только для приготовления, но и для длительного хранения пищи. Только вторые блюда, каши в особенности, лучше в них не готовить, так как они могут пригореть, а эмаль—потрескаться.

Для чистки эмалированных кастрюль используют питьевую и кальцинированную соду, порошок «Посудомой». Наждачную бумагу, абразивные порошки и металлические щетки лучше для этой цели не применять.

● В луженой стальной посуде не следует кипятить воду—она приобретает острый привкус, испортит цвет и вкус чая. Ее чистят твердыми абразивными порошками.

● Нержавеющую стальную посуду можно использовать для приготовления пищи—она не боится резких изменений температуры, в ней не меняется вкус пищи.

● Кухонная прессованная посуда из жароупорного стекла гигиеничнее металлической, долго сохраняет тепло. Но, пользуясь ею, надо соблюдать такие правила: на открытый огонь положить рассекатель или металлическую сетку, не ставить горячую посуду на холодную мокрую поверхность, иначе посуда потрескается.

Для чистки такой посуды нельзя применять песок, металлические щетки. Сильно загрязненную посуду моют раствором щелочи (каустика, соды), после чего несколько раз ополаскивают.

Туристам, охотникам, рыбакам, людям, работающим в лесу или поле, досаждают гнус—комары, мошки, москиты, слепни. Некоторые виды комаров облюбовали даже городские квартиры, в особенности в домах, где сырые подвальные помещения.

Репеллентные (отпугивающие) средства, защищающие от гнуса, наносят на открытые участки кожи или обрабатывают ими одежду, ткань палаток. Следует иметь в виду, что в жаркую погоду, если человек занят тяжелым физическим трудом, срок действия репеллента существенно сокращается, иногда в 3—4 раза.

Наиболее популярны препараты, созданные на основе репеллента диэтилтолуамида (ДЭТА). «Эмульсия ДЭТА», «Крем эмульсионный ДЭТА», крем «Редэт» отпугивают насекомых в течение 5 часов.

В средней полосе европейской части страны достаточно эффективен лосьон «Ребепин», действие которого продолжается около 3 часов. В будущем году на смену «Ребепину» придет новый препарат—водная эмульсия «Ребептал», действующая более длительное время—до 4 часов. Небольшое количество «Ребептала» уже выпускается.

На пути к прилавку находится еще одна новинка, рассчитанная на применение в средней полосе.—средство «Дифталар» в аэрозольной упаковке (пена) и в виде жидкой эмульсии. «Дифталар» обеспечивает защиту от кровососов в течение 2,5 часа.

АХ, ЭТИ КОМАРЫ ДА МОШКИ...



В районах, где распространение и активность гнуса велики, рекомендуется применять новый препарат в аэрозольной упаковке «Рефтамид». Нанесенный на кожу, он защищает от гнуса в течение 6 часов, а если им обработана одежда или палатка, действие длится до 2 суток.

Не исключено, что в разгар летнего сезона вам не удастся приобрести нужное репеллентное средство. В таком случае попробуйте использовать гвоздичный одеколон. Авторы книги «Химия для вас» (Москва, Химия, 1983 г.) предлагают готовить такие средства, добавляя к 30—40 куб. см любого одеколону 5—10 капель гвоздичного или анисового масла, а при отсутствии масла—несколько валериановых капель. Они же рекомендуют использовать отвар гвоздики: 5—6 г гвоздики на стакан воды кипятить 15 минут. На 40—50 куб. см одеколону берется 10—15 капель отвара. Средства эти абсолютно безвредны, поэтому их можно рекомендовать всем, кому лучше не применять химических средств.

ОПАСНЫЙ ГОСТЬ

Мы обычно пугаемся, увидев в доме летающую моль. Но эта моль опасности не представляет: свое «черное дело» она уже сделала—отложила яйца, и вскоре из них образуются прожорливые гусеницы. Нет смысла гоняться за бабочками моли, жить им осталось недолго. Но самое время еще раз просмотреть вещи, которые, возможно, находятся в опасности. Их надо высушить и проветрить: свежий сухой воздух и солнце—главные наши союзники в борьбе с молью.

Против моли—яиц, гусениц, бабочек—можно использовать уже известные средства «Антимоль» и «Молебоя». В шкафу, чемодане, на антресолях действие таблеток продолжается до полутора месяцев, после чего их надо заменить новыми. В шкаф средних размеров кладут 3—4 таблетки «Антимоля» или «Молебоя». В будущем году в продажу должен поступить препарат «Дезмоль», который будет выпускаться вместо «Молебоя». Это препарат улучшенного качества, с индексом «Н». Уничтожает и личинок коврового жука, а срок

действия более продолжителен—до 4 месяцев.

Наиболее эффективным и удобным в применении антимолевым средством является «Молемор»—полимерная пластина, содержащая все необходимое для полного уничтожения моли и коврового жука в шкафу или чемодане. Оно также имеет индекс «Н». Одна помещенная в шкаф пластина обеспечит надежную антимолеву защиту одежды в течение полугода.

Ну, а как защитить от моли изделия, которые нельзя убрать в шкаф или чемоданы—ковры, дорожки, мягкую мебель, теплую обувь? Для этой цели созданы препараты контактного действия. Раз в три месяца можно обработать вещи препаратом «Супромит». «Аэроантимоль» с индексом «Н» превосходит по длительности действия другие средства: обработка им гарантирует отсутствие моли по меньшей мере в течение 9 месяцев.

Если же по каким-то причинам в продаже не окажется новых препаратов, можно прибегнуть к старому средству нафталину. Надо иметь в виду, что он только отпугивает бабочек моли, но не уничтожает ее гусениц.

М. Вигдорович





ПЕРЕКАТИ-ПОЛЕ

Правильное название цветка — гипсофила, любящая гипс. Странное, не правда ли, название для цветка? Но гипсофила метельчатая (качим) действительно любит супесчаные известкованные почвы, глубоко — до 60 см — обработанные, и не переносит кислых почв с застоём воды. Предпочитает солнце.

Это высокий — более метра — многолетник, образующий шаровидный, сильно ветвящийся куст с ланцетовидными, серовато-зелеными листьями. Очень мелкие многочисленные цветки на тонких цветоножках как бы образуют вуаль, поэтому являются лучшим украшением букетов.

Такие растения, как гипсофила, кермек (лимониум), называют «перекати-поле» — их сухие шарообразные соцветия разносит ветер, распространяя семена.

В июле гипсофила начинает цвести, будет цвести и в августе. Особенно красивы белые махровые соцветия сорта «Бристол Фейри», слегка розовые — сорта «Рози Вей» и ярко-розовые — сорта «Пинк Стар».

Есть высокорослые сорта гипсофилы, которые высаживают на сухих склонах, в газонах, миксбордерах. Есть низкорослые — они хороши на каменистых участках, рядом с невысокими растениями, например, с колокольчиком карпатским.

Сейчас лучшее время для черенкования гипсофилы. Наиболее сильные боковые побеги отламывают у самого стебля и сажают в грунт, в притененное место. Тщательно следят за тем, чтобы земля вокруг черенков была постоянно влажной. Для махровых сортов это единственный способ размножения, так как семена они не образуют.

Семена дают только сорта с простыми и полумахровыми цветками, если к тому же они растут на открытых солнечных участках. Семена высевают на отдельную грядку в начале мая, не заделывая их глубоко, так как они очень мелкие. Всходы прореживают, молодые растения притеняют. Весной или осенью сеянцы пересаживают на постоянное место.

Я. ВАСАРИЕТИС



Наступили самые жаркие в году недели. В садах наливаются и зреет урожай. Хорошее время для садоводов и огородников: пожинайте плоды своих трудов, собирайте выращенное, варите варенье, консервируйте, запасайте витамины на зиму... В саду, а тем более в огороде сейчас дел немного, можно передохнуть перед началом больших осенних работ. Но кое-что все-таки требуется вашего внимания.

Под тяжестью плодов могут отламываться даже большие скелетные ветви. Вот потому мы еще раз напоминаем садоводам о необходимости ставить под ветки подпоры.

Надо внимательно осматривать стволы плодоносящих деревьев. Если не была сделана их правильная обрезка для формирования кроны и скелетные ветки растут от ствола под острым углом, у основания таких веток можно обнаружить сокоотечение — это верный признак, что ветка в скором времени отломится, сокопроводящие сосуды уже частично порвались. Пока не произошел отлом, надо устранить надвигающуюся опасность: хорошо скрепить ветку со стволом. Надежней всего сделать это железными скобами, которые вбивают в основание ветки и в основной ствол. Не бойтесь, дереву это не повредит.

В приствольных кругах, если не посеяны травы, нужно провести рыхление почвы, а в засуху и поливы. Поливают редко — раз в десять дней, но обильно, по 15—20 ведер воды на взрослое плодоносящее дерево. Воду целесообразно лить в канавку, которую после полива замульчировать землей.

На участках, где есть водопровод, садоводы делают полив «буром» — вставляют в почву отрезок трубы на глубину 40—60 см и через него по шлангу подают воду в зону корней. Этот прием целесообразен, если под кроной создавать не менее 10—12 зон, насыщенных влагой. Вода даже на легких почвах при таком поливе в ширину не распространяется больше чем на 50—60 см. При малом количестве «проколов» одна часть дерева будет переобеспечена влагой, а другая мо-

жет страдать от ее недостатка. Ведь каждый основной корень по проводящим пучкам питает свою часть дерева.

Если урожай хороший, на деревьях могут появиться листья необычной светло-зеленой окраски — признак азотного голодания. Значит, надо провести внекорневую подкормку мочевиной.

АВГУСТ. ЛЕТО НА ИСХОДЕ



Делают ее вечером, давая на дерево до 60 г мочевины, растворенной в ведре воды, не дожидаясь, пока плоды созреют и будут убраны. Если опоздать — нехватка азота может привести к массовому опаданию плодов.

Не забывайте о плодовой гнили. Основная борьба с ней в плодоносящем саду в это время — ловчие пояса и регулярный сбор падалицы. После удаления гусениц плоды с успехом можно использовать на сушку, компоты, джемы, соки и повидло.

Яблоки и груши старайтесь снимать вместе с плодоножкой — тогда они медленнее увядают и не теряют своих качеств при хранении. Если на яблоках и сливах есть восковой налет — не стирайте его.

После окончания сбора ягод на грядках земляники второго и третьего года жизни надо удалить усы (срезать ножницами, но не вырывать) и прорыхлить почву. На бедных почвах целесообразно внести перед рыхлением по 15—20 г (спичечному коробку) на квадратный метр полного минерального удобрения. Лучше брать любую из смесей, которая бывает в продаже. Помните, что

одни азотные удобрения вносить нельзя: они могут вызвать бурный рост и не дадут растениям уйти в зиму окрепшими. Кусты пятого и четвертого года жизни, хотя они и стоят на грядках мощные и красивые, надо выкопать и подготовить грядки для овощных культур — все равно хорошего урожая от них не будет.

В открытом грунте и туннельных теплицах идет массовый сбор огурцов. Их надо собирать ежедневно, осторожно, не дергая плетей, не допуская перерастания и пожелтения. Больные и уродливые ни в коем случае нельзя оставлять, это задерживает рост новых завязей и ослабляет растения.

Во влажные годы, с туманами и обильными росами, в конце июля — начале августа картофель и помидоры может поразить фитофтороз, или, как его еще называют, поздняя гниль. Сначала на концах нижних листьев картофеля появляются темные узоры мокнувшие пятна, а рано утром по росе на листьях заметен белый налет, затем болезнь переходит на помидоры: на плодах появляются грязно-расплывчатые пятна, твердые на ощупь. Все пораженные плоды гниют. Болезнь легче предупредить, чем бороться с ней. Для этого проводят опрыскивание растворами медного купороса (20 г) или хлорокиси меди (40 г) со столовой ложкой стирального порошка на 10 л воды. Эффективна также и однопроцентная бордоская жидкость.

Для того, чтобы осенью иметь к столу свежую зелень, надо снова посеять укроп, салаты, листовую горчицу и другие зеленые культуры. В конце июля высевают и редис сортов Дунганский и Красный великан — он поспеет как раз к зиме. Учтите, что корнеплод у этих сортов большой и потому расстояние между растениями должно быть 8—10 см.

Наступила пора заготовки на зиму пряных культур: базилика, петрушки, укропа, майорана, чабера и других. Стебли и листья их срезают, сушат в тени, затем растирают в порошок и хранят в плотно закрытых стеклянных банках.

Г. ТРОХИМОВСКИЙ

ОТВЕЧАЕМ НА ВОПРОСЫ

Н. Урзова, г. Воскресенск: «У меня в саду второй раз, уже после того, как сняли урожай, зацвели вишни и сливы. Что делать?»

— Цветы и завязи опадут и без вашего вмешательства. Запоздалое цветение связано с погодными условиями. Под влиянием сухих, солнечных дней раньше времени сформировались цветочные (плодовые) почки, и дерево вторично зацвело.

Бывает также, что некоторые цветочные почки почему-то не успели оформиться и зацвести в положенное время, вот и распускаются в конце лета, даже осенью. Такое цветение не вредит урожаю будущего года, так что тревожиться не стоит.

Е. Мальцева, Саратовская область: «Малина у меня молодая, хорошая, много дала ягод, но на кустах торчат сухие верхушки. Нужно ли их срезать?»

— Обязательно. Верхушки подмерзли. Чтобы этого не случилось, в середине августа, после сбора урожая, обрежьте или при-

щипите верхушки кустов. Это будет способствовать лучшему вызреванию стеблей. Следующей весной еще раз осмотрите кусты и повторите обрезку.

