



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ

- 1. БУДЕМ ЗДОРОВЫ**
Приходите на аэробику
- 2. МАМИНЫ «ПОЧЕМУ?»**
- 3. ЗОЛОТОЙ НАПЕРСТОК**
Раздумья у прилавка
Тем, кто вяжет: теплая кофта
Модель номера: комплект для работы
- 4. А Я ДЕЛАЮ ТАК**
Готовлю в термосе
Что сколько весит
Какой же обед без овощей
Сладости, которые нам дарят бахчи
Караул! Тараканы!
- 5. ЦВЕТУЩИЙ КАЛЕНДАРЬ**
Сентябрь-«припасиха»
Розы, выращенные из букета
Отвечаем на вопросы

Рисунки и оформление
В. РОЗАНЦЕВА



**Комплект
для
работы:
юбка,
блузка,
жилет.**



**Модель из коллекции
Киевского Дома моделей
одежды.**

Художник Л. АВДЕЕВА.
Чертежи Н. МАЛЬКОВОЙ.

Выкройка помещена на 5-й странице «ДК».

Комплект для работы состоит из юбки, блузки и жилета. Выкройка дана для размера 164—104—112, как всегда, без припусков на швы, в масштабе 1:10. На чертеже есть все размеры, необходимые для построения выкройки. Вертикальные линии клеток соответствуют направлению долевой нити. Если это направление иное — на чертеже оно указано.

Блузка прямого силуэта, спинка и полочки на кокетке, от кокетки — сборка. Воротник на отрезной стойке и отвороты манжет — из белой ткани. Застежка спереди на планку. Втачной рукав по окату между надсечками собран.

На чертеже даны следующие детали блузки:

1. Спинка — 1/2 детали, 1 деталь кроя.
2. Кокетка спинки — 1/2 детали, 1 деталь кроя.
3. Полочка — 2 детали.
4. Кокетка полочки — 2 детали.
5. Планка — 2 детали.
6. Воротник — 1/2 детали, 2 детали кроя.
7. Стойка воротника — 1/2 детали, 2 детали кроя.
8. Рукав — 2 детали.
9. Манжета — 2 детали.
10. Отворот к манжете — 2 детали.

Расход ткани: 1 м 45 см при ширине 150 см; 2 м 40 см при ширине 90 см.

ПРИХОДИТЕ НА АЭРОБИКУ

Людмила Сморгачева, потирая больную ногу, долго смотрела на цветной плакатик над моим столом: стройные девушки в ярких купальниках застыли в танце. И надпись «аэробика» латинскими буквами.

— Все-таки я не понимаю, что это такое — аэробика?

— Ритмическая гимнастика в стиле диско.

— Под какой аккомпанемент?

— Под баян...

Людмила расхохоталась:

— Диско... под баян...

Тут уж я не на шутку рассердилась:

— Ты не смейся, а позови из соседней комнаты Игоря.

Игорь Мойсейкин — наш музыкант. Мы с ним проводим занятия в группе аэробики для молодых женщин, когда из сил и задора хватает на долгий урок, когда не просят перерыва, а готовы еще и еще раскованно, увлеченно выполнять гимнастические упражнения.

Игорь вошел, с интересом посмотрел на Сморгачеву. Хотя в нашем Центре здоровья, на республиканском стадионе Киева, привыкли к разным посетителям, народные артистки республики бывают здесь не каждый день.

— Игорь, докажи этой неверующей, что баян тоже может играть в современном ритме.

Игорь склонился над инструментом: Людмила замерла на стуле, потом стала подергивать плечиками. В дверь заглянул ее партнер по театру Виктор Еременко. Сегодня он тоже пришел на стадион в качестве пациента: готовится к конкурсу в Японии и, как назло, повредил ногу.

— Ну-ка, Витя, потанцуй.

— У меня но-га-а,— протянул Еременко. Но бодрая музыка подействовала и на него. Вытянув больную ногу вперед, он начал приседать и подпрыгивать на здоровой, похлопывая в ритм ладонями. Тихонько сидевшая в уголочке трехлетняя девчушка, которую мама привела на массаж, радостно засмеялась и тоже готова была пуститься в танец.

— Вот вам и аэробика!



У нас, в Центре здоровья, телефон не умолкает: «Запишите на аэробику». Модный термин. Модное увлечение, а что же за ним стоит?

Сказать, что аэробика пришла к нам из-за границы, будет неправильно, хотя сам термин действительно заимствован. Женская гимнастика, ритмическая гимнастика давно уже прописались на спортивных базах и в коллективах физкультуры. Соревнования по женской оздоровительной гимнастике на приз журнала «Работница» проводятся в стране уже больше десяти лет. Элементы такой гимнастики широко ис-



пользуются в занятиях групп лечебной физкультуры и общеоздоровительных — для людей пожилого возраста.

Аэробная гимнастика отличается от прочих тем, что применяется, так сказать, поточный метод: серии упражнений следуют друг за другом без перерыва, в быстром ритме под музыку. Но аэробика — это не только танцы. Это целая оздоровительная система, в основу которой положены упражнения, обогащающие организм кислородом, чтобы тем самым стимулировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем (отсюда и название). Есть виды спорта — бег, например, ходьба, плавание, велосипед, лыжи, — при занятиях которыми тоже повышается потребление организмом кислорода. Для них, как и для ритмической гимнастики, характерно непрерывное, без пауз, движение, поэтому их тоже включают в общую систему аэробики. Так что неплохо, если, кроме танцев, вы найдете время и

для посильных занятий каким-нибудь спортом.

Женщины с особым удовольствием, прямо-таки без усталости, могут танцевать под быструю, ритмичную музыку. Необязательно в ритме диско. Годится ритм народной песни, ритм любого танца, если он вам по душе, приятен и сам зовет откликнуться движением. И, конечно, вовсе не обязательно под баян.

У нас на стадионе действует несколько групп ритмической гимнастики, дифференцированных по возрасту. В самой старшей есть те, кому далеко за семьдесят. И все охотно, с удовольствием танцуют под «свою» музыку.

Организованные занятия — это, конечно, лучший вариант. Но ведь не всегда женщина имеет возможность регулярно посещать группу. Так что же, ей заказаны радости ритмической гимнастики? Отнюдь.

Вы пришли с работы, умылись. Начали переодеваться, готовиться к тому, чтобы накрыть стол или разогреть обед. Включите на это время музыку и попытайтесь выполнять разные движения, сообразуясь с ее ритмом. Предлагаем несколько упражнений, которые могут быть использованы самостоятельно в домашней обстановке, на даче, во время отпуска. Не придерживайтесь их слишком строго. Импровизируйте, меняй-

те, добавляйте все новые и новые: стоя, сидя, лежа на полу.

Принято заниматься аэробикой в купальнике, спортивных тапочках и вязанных гетрах — их носят, кстати, на репетициях и балерины, «разогревая» мышцы. Но подойдет и любой тренировочный костюм. На худой конец, если вас никто не видит, можно потанцевать и в легком халатике.

А теперь включаем магнитофон и начинаем. Ни на секунду не останавливаясь, не теряя темпа, успевая за музыкой. Дыхание свободное.

1—2. Вы стоите прямо, с сомкнутыми коленями и стопами, пальцы рук к плечам. Сгибайте и разгибайте колени, вытягивая одновременно руки. Повторяйте в течение 1 минуты.

3. Вы стоите, широко расставив ноги, руки в стороны. Двигайте верхней частью туловища то вправо, то влево, одновременно слегка сгибая то одно, то другое колено. 1 минута.

4—5. Соедините стопы, вытяните руки высоко вверх. Нагнитесь, сгибая колени и взмахивая вверх руками. 1—1,5 минуты.

6—7. Вы стоите прямо, ноги и руки в стороны. Энергично поворачивайте туловище влево и вправо, сильно напрягая мышцы живота. 2 минуты.

8—9. Сделайте шаг вправо в сторону, левая стопа вперед, за-

тем влево в сторону, правая стопа вперед. При этом сильно взмахивайте руками. 2 минуты.

10—11. Присядьте, упираясь руками в пол. Передвигайтесь на руках, делая четыре «шага» вперед, четыре назад. 1—2 минуты.

12. Вы стоите прямо, руки в стороны. Поднимайте то правое, то левое колено так высоко, как только можете. 2 минуты.

13—14. Делайте предыдущее упражнение, сопровождая поднятие правого колена взмахом левой руки и наоборот. Хорошо потянитесь вверх. 2 минуты.

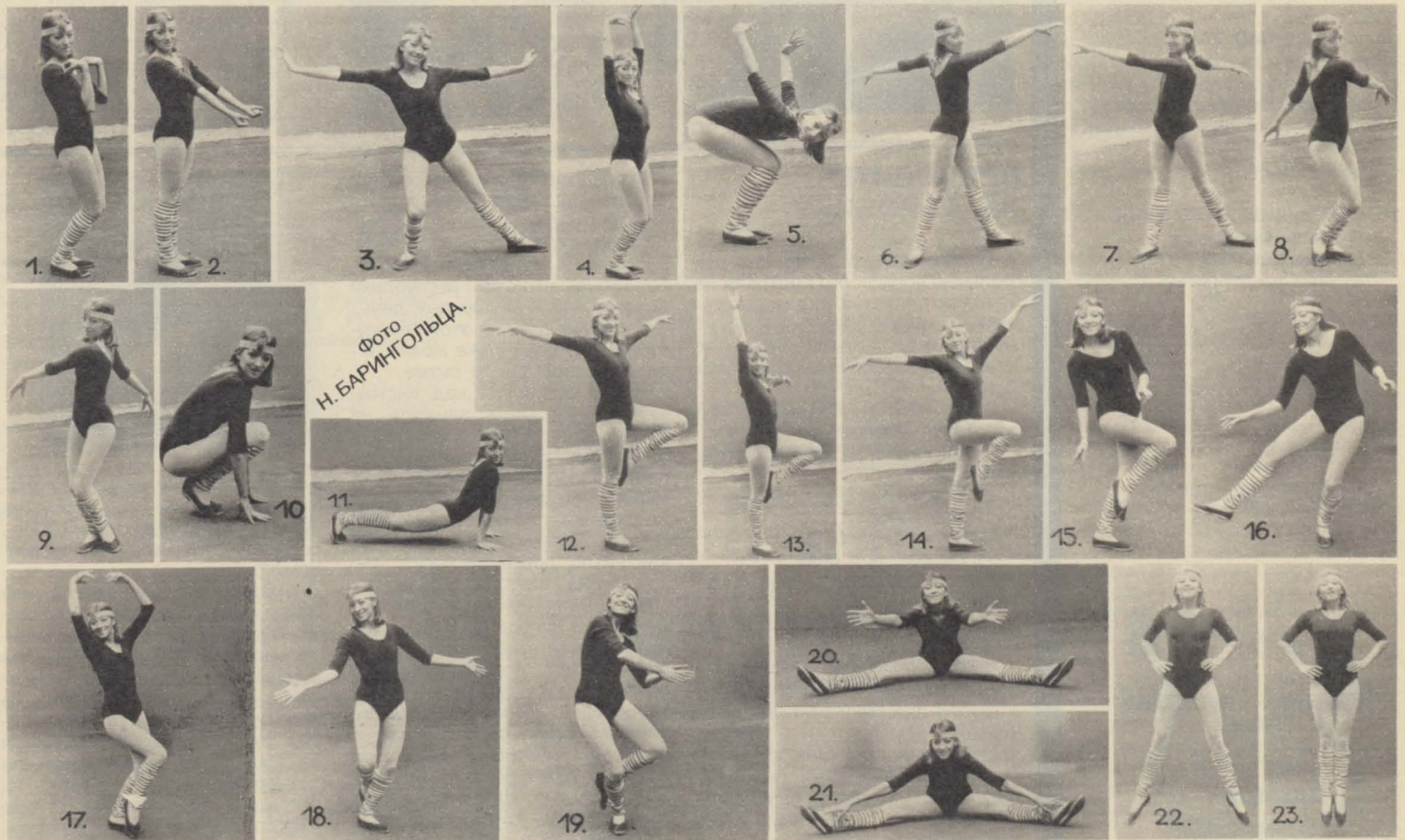
15—19. А это уже настоящая танец в ритме рок-н-ролла. Танцуйте весело, с удовольствием, вовлекая в движение все тело, минут пять. Устали — походите, постепенно снижая темп. Измерьте пульс. Он может доходить до 130 ударов в минуту, но через 3—5 минут ходьбы должен восстановиться до 70—80 ударов. Значит, все в порядке.

20—21. Вы сидите на полу, широко расставив ноги, вытянув вперед руки. Прогнув спину, наклоняйтесь вперед, руки к носкам. 1—1,5 минуты.

22—23. Прыгайте, ноги врозь, вместе, вперед, затем ходите. 1—3 минуты. Снова проверьте пульс. Через 5 минут он должен быть в норме.

Р. РАКИТИНА,
кандидат биологических наук.

ПРИХОДИТЕ НА АЭРОБИКУ





Рубрику ведет кандидат медицинских наук С. Л. ПОЛЧАНОВА

МОЖНО ЛИ ВКЛЮЧАТЬ ТЕЛЕВИЗОР, ЕСЛИ В КОМНАТЕ МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК?

Лучше не надо. Исследования кандидата медицинских наук Т. Глушковой из НИИ гигиены детей и подростков Академии медицинских наук СССР показали, что соседство включенного телевизора небезопасно для ребенка.



Ведь нервная система его очень чувствительна к различным резким раздражителям, особенно к свету и шуму. Во время сна ребенка, тем более грудного, должна быть тишина. При работающем же телевизоре, хотя и кажется, что малыш спит, сон поверхностный, неглубокий. Ребенок становится раздражительным, снижается аппетит, появляется вялость. Кроме того, включенный телевизор (и черно-белый и цветной) повышает температуру комнаты на 2—3 градуса, ухудшается воздух. Если есть возможность, особенно в первый год жизни, — поместите ребенка в комнате без телевизора. Если же телевизор в общей комнате, позаботьтесь об условиях, ограждающих малыша: поставьте кровать не ближе чем 3—5 метров от экрана. Если же очень хочется посмотреть передачу (надеемся, это не каждый день!), приглушите звук до едва различимой речи, защитите лицо ребенка от воздействия лучей, оставьте только небольшой неяркий свет (торшер, настольная лампа), а после просмотра проветрите комнату.

А как быть с ребенком старше года? Не позволяйте ему смотреть взрослые программы. На время интересной для семьи передачи займите ребенка игрушками вдали от телевизора. Ну, а «свою» передачу пусть смотрит. Ежедневная «Спокойной ночи, малыши», по сути дела, заменяет традиционную вечернюю сказку, помогает успокоить малыша перед сном. От нее отказываться не стоит. Чем экран больше, тем дальше от него должен находиться ребенок. При большом — не ближе 3 метров, при маленьком — не ближе 2.

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ УМЕЕТ:

В 2 месяца — лежать на животе.
В 3 — хорошо держать головку.
В 4 — сидеть непродолжительное время с поддержкой.
В 5 — стоять на пальчиках, поддерживаемый взрослым.
В 6 — лежа на спине и сидя

играть с подвешенными игрушками.

В 7—8 — самостоятельно, без поддержки сидеть.

В 8—9 — стоять, держась за стенку кровати, манежа.

В 9—10 — делать несколько шагов, держась за опору.

В 11 — стоять самостоятельно.

В 12 месяцев — делать первые шаги самостоятельно.



КАК И КОГДА ПРИУЧАТЬ РЕБЕНКА К ГОРШКУ?

Начинайте, когда ребенок уже сидит самостоятельно, без поддержки. Горшок должен быть небольшим, стоять всегда в одном, определенном месте. Высаживайте перед сном и после (если проснулся сухим). Но не держите слишком долго, а то малыш не поймет, зачем его посадили. Не ждите быстрых успехов. Иногда что-то получится, чаще — нет.

Некоторые нетерпеливые мамы и бабушки, желая быстрее освободиться от грязных штаншек, настойчиво и строго каждые полчаса подсовывают горшок малышу. Но, увы, безуспешно. И неудивительно! Осознание потребности в горшке у такого крошки еще не созрело, а пос-

тоянное назойливое высаживание приводит к развитию упрямства, с которым справиться потом весьма трудно. Вообще-то малыш начинает осознанно реагировать на мокрые штанишки не ранее полутора лет, причем девочки раньше мальчиков. Вот с этого возраста и имеет смысл постепенно приучать проситься, стараясь быть терпеливым и ласковым, вовремя похвалить, пообещать любимую игрушку. Если у малыша стул регулярный, например, после завтрака, высаживайте через 10—15 минут после еды, и все будет в порядке. Если малыш сопротивляется, не желая садиться на горшок — а такое тоже бывает, — смиритесь. А спустя 1—2 недели вновь постепенно приучайте. Ночью высаживайте один раз — примерно в час ночи, и если ребенок не сопротивляется.

В ЧЕМ ГУЛЯТЬ МАЛЫШУ?

«Моему малышу сейчас пять месяцев. Раньше он гулял закутанным в одеяльце, а теперь вот-вот начнет сам садиться. Посоветуйте, что можно шить для прогулок в прохладные дни?»



А. Кузнецова, г. Киев

Удобнее всего, пожалуй, специальный спальный мешок. Его можно шить из старого пальто, одеяла, пледа, искусственного меха. Внутри проложить слой ватина, простегав ватин и подкладку крупной клеткой, чтобы при стирке не сбивался.

Есть множество вариантов детских спальных мешков. Самые удобные те, что с рукавами, сверху похожи на пальтишко, а внизу мешок. Вот один из таких вариантов.

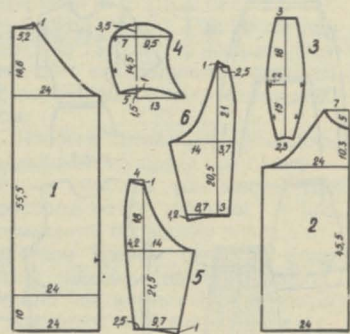
Стачайте детали капюшона и обработайте его отбачкой, скроенной по основным деталям. Капюшон притачайте к горловине. Между строчками прoderните цветной шнур или рулик из основной ткани. В середине переда застежка «молния». Внизу рукав собран на резинку.

Понадобится 2 м основной ткани при ширине 90 см и 1 м 15 см при ширине 140 см, столько же подкладки и ватина.

Перечень деталей:

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. Спинка | 1 дет. |
| 2. Полочка | 2 дет. |
| 3. Средняя часть капюшона | 1 дет. |
| 4. Боковая часть капюшона | 2 дет. |
| 5. Передняя половинка рукава | 2 дет. |
| 6. Локтевая половинка рукава | 2 дет. |

Чертежи Н. МАЛЬКОВОЙ





РАЗДУМЬЯ У ПРИЛАВКА

Придешь в магазин, подойдешь к кронштейну с готовыми платьями, выберешь подходящее. Примеришь, и тут выясняется: там узко, здесь широко, где-то ненужная складочка. Не сидит! Не подходит! И уходишь, расстроенная. А огорчаться не следует. Многие дефекты легко устранить самой или отдать вещь в мастерскую. Ведь бывают фигуры, которые никак не укладываются в стандарты, принятые промышленностью. Не отказываться же от покупки понравившейся вещи!

Юбку подбирают так, чтобы она подходила по объему бедер, а не талии — талию легко пригнать по фигуре. Широкую юбку всегда можно сузить, убрав излишки в боковые швы (рис. 1). Правда, если на юбке есть асимметрично расположенная группа складок, надо следить за тем, чтобы они не слишком ушли вбок. У юбки типа «портфель» просто переставляют пуговицы. Плиссированную юбку укорачивают сверху (рис. 2).

Если при примерке платья окажется, что талия выше положенного, от него надо отказаться. Если талия ниже — исправить просто (рис. 3), однако на хлопчатобумажном платье делать это лучше после стирки.

Слишком широкое в груди платье можно сузить, убрав излишки в боковые швы (рис. 4). Лишние морщинки легко убрать, углубив вытачку (рис. 5).

Узкую в плечах и спинке одежду исправить нельзя. Но при излишней ширине лишнее убирается в швы.

Переделывать плохо сидящие рукава реглан и кимоно трудно. При вшивном рукаве поправки возможны: углубить пройму, излишки убрать в плечевой шов или в кокетку. Рукава сужаются по шву, в направлении к пройме (рис. 6а).

Можно и укоротить рукав (рис. 6б).

Надо быть внимательной к во-

ТЕМ, КТО ВЯЖЕТ

Всегда очень кстати такая уютная теплая кофта.

Чертежи кофты даны на 48-й размер.

Материал: 500 г шерстяной пряжи № 10/2 в 2 нити, спицы № 3,5 и 4.

Вязка: резинка 2×2, выпуклые ромбы и «шишечки» — узор смотрите на схеме.

Вяжите по выкройке снизу вверх.

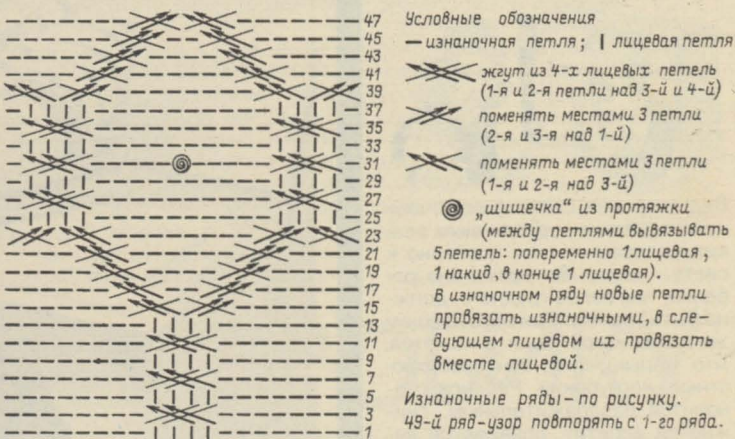
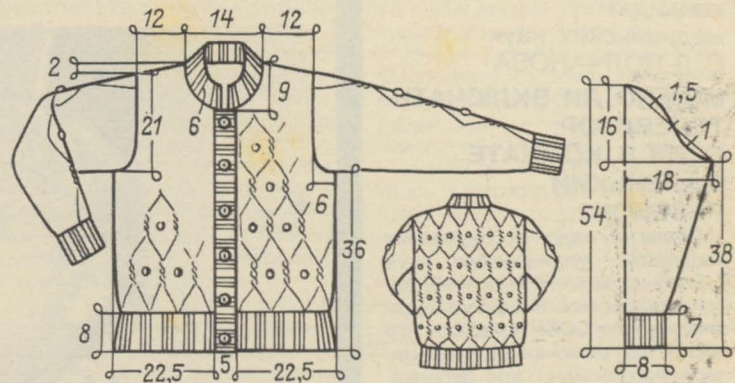
Начинайте на спицах № 3,5 и, связав 7—8 см резинкой 2×2, поменяйте спицы на № 4 и вяжите основным узором. Петли горловины спинки и переда оставьте открытыми. Готовые детали от-

утужьте с изнаночной стороны через 2 слоя влажной марли, слегка касаясь ее утюгом, а потом сшейте.

Спицами № 3,5 наберите петли для планки-застежки, вывязывая их из кромочных петель полочек, слегка прибавляя, чтобы не стянуть (приблизительно из трех

кромочных — четыре петли). Свяжите планку-застежку. Затем наберите петли по горловине спицами № 3,5 и свяжите воротничок высотой 6 см.

Модель М. МАКСИМОВОЙ.
Выполнена Л. ЗАМОЙСКОЙ.
Фото С. КОНОПЛИНА.



Условные обозначения

— изнаночная петля; | левая петля

⊗ жгут из 4-х левых петель (1-я и 2-я петли над 3-й и 4-й)

⊗ поменять местами 3 петли (2-я и 3-я над 1-й)

⊗ поменять местами 3 петли (1-я и 2-я над 3-й)

⊙ «шишечка» из протяжки (между петлями вывязывать

5 петель: попеременно 1 левая, 1 накид, в конце 1 левая).

В изнаночном ряду новые петли провязать изнаночными, в следующем лицевом их провязать вместе лицевой.

Изнаночные ряды — по рисунку.

49-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

ротнику: если он велик у горловины, переделка невозможна.

Застежка чаще всего корректируется простой перестановкой пуговиц. При двубортной застежке смещаются оба ряда. При однобортной можно и не переставлять пуговицы, если убрать излишнюю ширину в боковые швы.

Легко — в плечевые швы и шов по горловине — убираются также морщинки под воротником на спинке (рис. 7).

В брюках излишняя ширина убирается в задний шов, здесь же и выпускается ткань (если есть запас), когда брюки в талии надо расширить (рис. 8). Сужают брюки за счет наружных и внутренних швов (рис. 9).

Вертикальные складки на рукаве реглан вызваны чрезмерным расширением верхней части рукава. Для устранения дефекта заколите излишки ткани в вертикальную складку, измерьте ее глубину и уберите лишнее в наружный шов рукава (рис. 10).

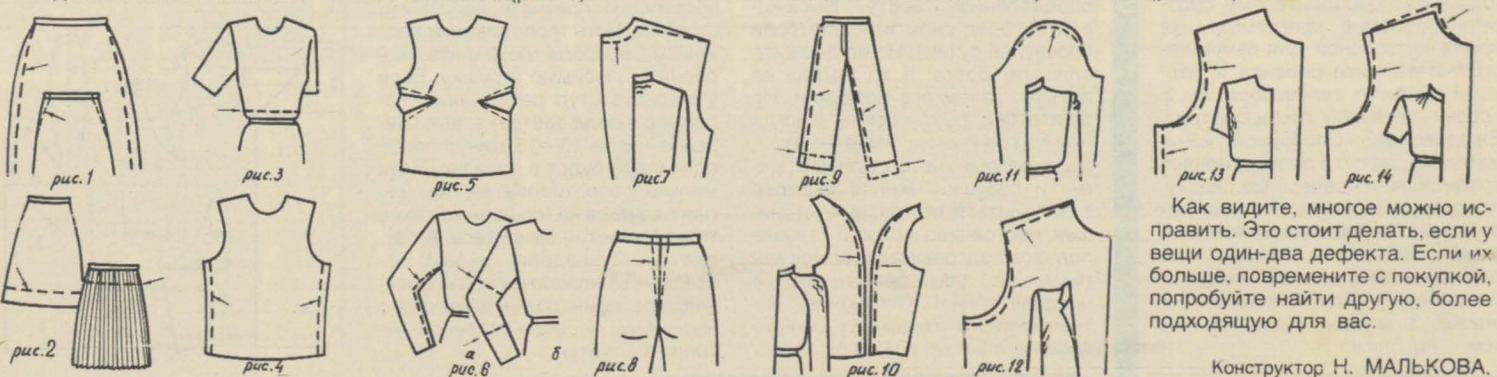
Горизонтальные складки на окате втачного рукава возникают оттого, что слишком высока головка рукава в его верхней части. Как устранить этот недостаток, показано на рис. 11.

Наклонные складки на полочке, возле проймы, бывают в случае, когда боковая часть полочки чересчур длинна. Подкроите деталь, как показано на рис. 12.

Величину излишка определяют при примерке.

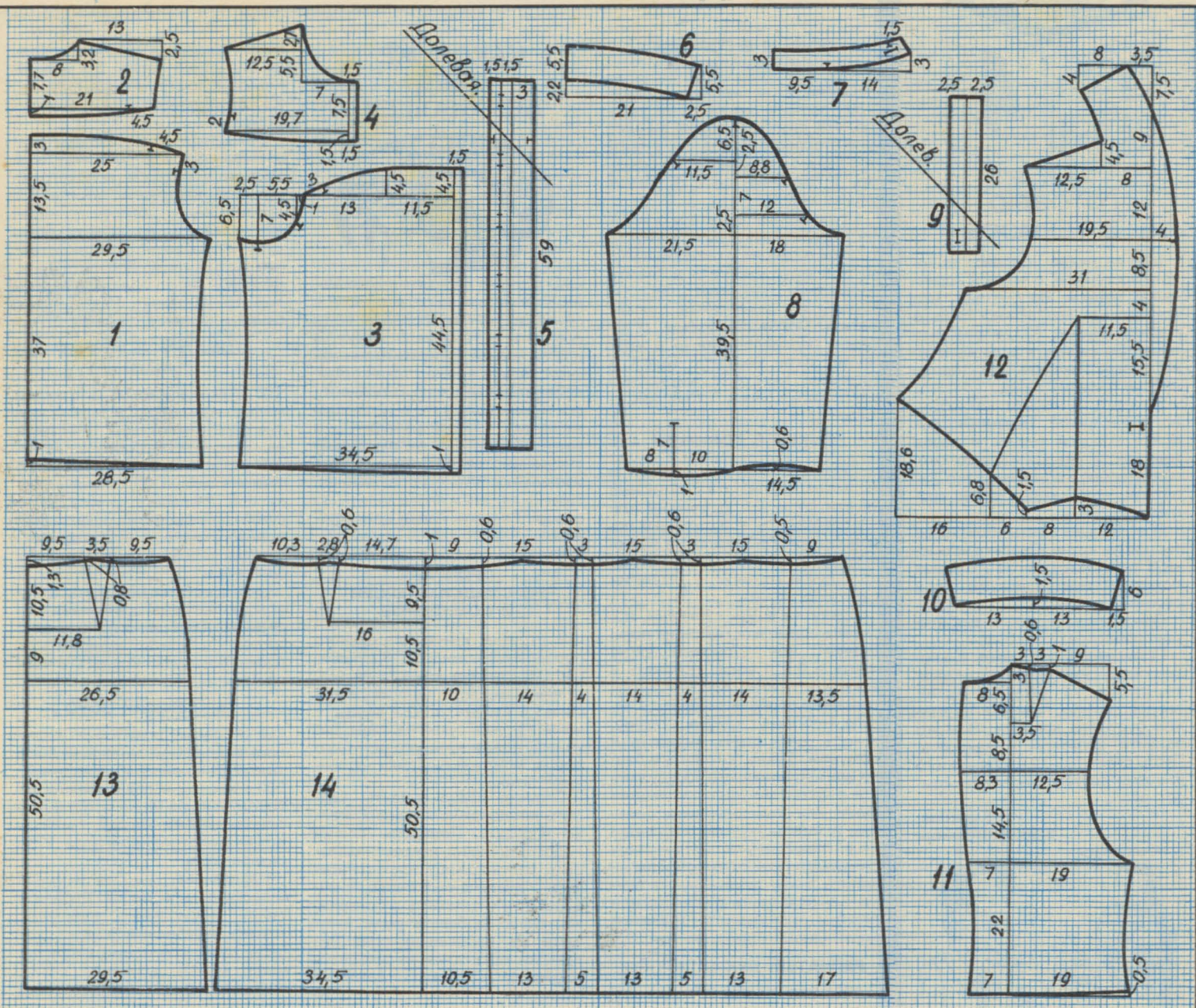
Если на полочке образуется одна или несколько вертикальных складок, значит, по линии груди полочка и пройма излишне широки. Складочку заколоть, измерить глубину и внести коррективы, как показано на рис. 13.

При излишне широкой горловине образуются наклонные складки по плечевому шву. Чтобы исправить дефект, переносят вершину горловины в сторону середины переда и добавляют в этой точке 1 см по высоте. После чего уточняется длина плеча и оформляется новая линия проймы (рис. 14).



Как видите, многое можно исправить. Это стоит делать, если у вещи один-два дефекта. Если их больше, одновременно с покупкой, попробуйте найти другую, более подходящую для вас.

Конструктор Н. МАЛЬКОВА.



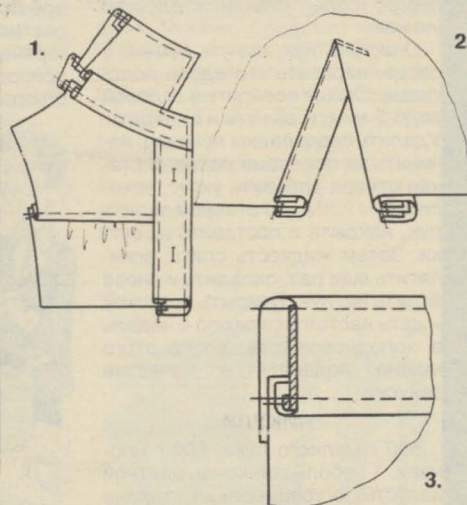
МОДЕЛЬ НОМЕРА

Рекомендации по технологии обработки блузки. Застежка располагается по середине переда на планке. Так как планка кроится по косой нити, для упрощения обработки не срезайте полужанос на полочке, этот припуск используйте, как прокладку, которую иначе надо будет делать в планке (рис. 1). Застежка в рукаве обрабатывается полоской ткани (рис. 2). Поскольку манжета кроится по косой, нужно проложить прокладку. Отворот манжеты, выкроенный из отделочной ткани, лучше сшить отдельно и прикрепить к манжете вручную — стирать его придется чаще, чем блузку. Выкройка блузки рассчитана на использование подплечников.



Расход ткани: 90 см при ширине 150 см; 1 м 50 см при ширине 90 см.

На спинке жилета шов, от плечевых швов — выточки. На полочках выточки располагаются



2. лаются две петли, пуговицы пришиваются к съемной полоске.

Юбка — двухшовная, спереди — три асимметрично расположенные складки.

На чертеже даны следующие детали юбки:

13. Заднее полотнище — 1/2 детали, 1 деталь кроит.

14. Переднее полотнище — 1 деталь.

Пояс к юбке: 92 см длиной, 5 см шириной (в готовом виде 2,5 см).

Расход ткани: 1 м 50 см при ширине 150 см (это нерационально, так как получится большой остаток); 1 м 60 см при ширине 90 см.

Чтобы в талии не образовалось излишней толщины при притачивании пояса в том месте, где располагаются складки, лучше применить обработку пояса с открытым срезом (рис. 3). Если пояс выкроен не по долевой, нужно притачать еще и долевую прокладку, чтобы пояс не растягивался. В левом боковом шве — застежка «молния».

Жилет с воротником-шалейкой, с застежкой на съемную полоску. На чертеже даны следующие детали:

11. Спинка — 2 детали

12. Полочка — 2 детали.

от самого низа жилета, припуск на выточку можно срезать после того, как выточка будет стачана. Подборт цельнокроеный с воротником выкраивается по основной детали полочки. На полочках де-



ГОТОВЛЮ В ТЕРМОСЕ

Многие любят тогленое молоко — ароматное, с жирной коричневой пенкой. Но считают, что приготовить его можно лишь в русской печке. А где она, эта печь? Ее сейчас и в деревне-то не всегда сыщешь. Но термос вполне заменит печку.

Вскипятите молоко, как обычно, в кастрюле. Тщательно вымойте с содой термос и перед тем, как залить кипящее молоко, обязательно сполосните его кипятком, чтобы колба лучше прогрялась.

Все! Дальше пусть стоит себе термос на кухне. Сколько времени? Примерно сутки. За это время молоко истомится не хуже, чем в русской печке.

Пригодится термос и любителям компотов.

Промойте и заложите в термос смесь сухих фруктов, засыпьте сахар: из расчета полторы-две чайные ложечки на стакан будущего компота. Все это залейте кипятком и закройте. Пусть стоит 10—12 часов — этого времени достаточно, чтобы компот поспел.

В. Куркова,
электромеханик

г. Новосибирск.



ЧТО СКОЛЬКО ВЕСИТ

В рецептах указывается вес овощей, фруктов. Но не у каждой хозяйки есть дома весы, чтобы выяснить, сколько весит каждая морковь или яблоко.

Приводим вес некоторых, наиболее часто употребляемых фруктов и овощей — предполагается, что они имеют средний размер:

картофель — 75—100 г,
капуста белокочанная — 1000—1200 г,
капуста цветная — 800 г,
сельдерей — 40—60 г,
свекла — 100—150 г,
морковь — 75—100 г,
петрушка (корень) — 45—50 г,
баклажан — 150—200 г,
помидор — 80—100 г,
огурец — 50—100 г,
яблоко — 100—150 г,
айва — 150—200 г.

ОГУРЦЫ В ГОРЧИЦЕ (бабушкин рецепт)

Около 1 кг мелких огурцов, 150 г репчатого лука, пучок укропа, 1/4 столовой ложки винного или столового уксуса, 350 г сухой горчицы, 5 столовых ложек сахара, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка перца.

Огурцы вымыть, вытереть насухо. Нарезать лук и укроп и вместе с сухой горчицей и сахаром положить в уксус и нагреть; добавить растертый лавровый лист и перец и, помешивая, вскипятить. Положить огурцы, осторожно переворачивая их в жидкости, дать закипеть. Снять и горячими вместе с жидкостью разложить в банки. Тотчас закрутить.

ТЫКВА С ГОРЧИЦЕЙ

1250 г тыквы (очищенной и подготовленной), 2 столовые ложки соли, 0,5 л винного или столового уксуса, 5 столовых ложек сахара, 2—3 столовые ложки тертого хрена, 2 головки лука, 15 г сухой горчицы, 2 соцветия (зонтика) укропа.

Тыкву нарезать кубиками, посыпать солью и оставить на ночь. Винный или столовый уксус влить в 0,5 л воды, добавить и вскипятить сахар. Кусочки тыквы порциями пробланшировать в уксусе 4—5 минут каждую порцию, вынуть, дать стечь жидкости и остудить. Тыкву положить в банки или керамическую посуду вместе с кусочками хрена, кольцами лука, укропом, горчичным семенем и залить уксусом. На следующий день жидкость слить, еще раз вскипятить, охладить и вновь залить тыкву, уложенную в банки. Банки закрыть крышками или пергаментной бумагой. Хранить в прохладном темном месте.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК С ПЕРЦЕМ

500 г мелкого репчатого лука, 2 стручка красного или зеленого перца, соль, стакан столового уксуса.

Очистить лук, вынуть семена у перца; нарезать его вдоль полосками. Овощи поварить в соленой воде 5 минут, вынуть и охладить. Удалить сердцевину луковиц, начинить их полосами перца. В стакан отвара добавить уксус, вскипятить и кипящим отваром залить лук, накрыть и поставить на сутки. Затем жидкость слить, вскипятить еще раз, охладить и снова залить ею лук. Накрыть крышкой и дать настояться около 4 недель в холодном месте, после этого можно подавать в качестве закуски.

ПИКУЛИ

500 г мелкого лука, 500 г моркови, 1 небольшой кочан цветной капусты, огурец, соль, 3 стакана винного или столового уксуса, 3/4 стакана сахара, немного корицы, 6 гвоздик, кусочек мускатного ореха, 4—5 горошин перца.

Почистить овощи, цветную капусту разделить на кочешки, мор-

КАКОЙ ЖЕ ОБЕД БЕЗ ОВОЩЕЙ



ковь и огурец нарезать кружочками. Все овощи по отдельности в одной и той же соленой воде поварить в течение 5 минут. В другой посуде вскипятить винный уксус, влить в него стакан воды, добавить сахар, соль и пряности (их лучше положить в марлевый мешочек). Овощи разложить в банки и залить их охлажденным уксусным отваром. Через 24 часа жидкость слить, еще раз вскипятить, охладить и вновь залить ею овощи. Закрывать банки целлофаном.

ПРИПРАВА ИЗ СЛАДКИХ ПЕРЦЕВ И ПОМИДОРОВ

2 стручка красного сладкого перца, 2—3 помидора, 3 луковицы, 0,5 стакана винного уксуса, стакан сахара, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка перца, 1 чайная ложка сухой горчицы, 1/4 чайной ложки красного молотого перца, молотой гвоздики на кончике ложки.

Стручки перца вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Помидоры слегка надрезать крест-накрест, опарить, снять кожицу, крупно нарезать. Измельченные перец, помидоры и лук положить в большую кастрюлю, добавить уксус и тушить на небольшом огне без крышки, пока почти не останется жидкости. Положить сахар и пряности и поварить еще 10 минут уже на сильном огне. Все время помешивая, пока сахар не растворится. Положить приправу горячей в банки и закрутить. Эта приправа хороша ко вторым блюдам.



ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

1,5 кг кислых яблок, 500 г лука, 5 столовых ложек изюма, 500 г сахара, 1/2 чайной ложки соли,

на кончике ножа молотой гвоздики и черного перца, 0,5 чайной ложки красного молотого перца, 1,5 чашки винного или столового уксуса.

Очищенные и нарезанные кусочками лук и яблоки вместе с изюмом и сахаром положить в большую кастрюлю, налить 0,5 стакана воды, довести до кипения и варить на слабом огне, часто помешивая, до консистенции густой каши. Добавить соль, гвоздику, перец и уксус и варить еще 10—20 минут. Разложить в банки и закрыть фольгой.

ТОМАТНО-ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

2 стакана изюма, 2 стакана мелко нарезанных яблок, 1 стакан нарезанного лука, 1/4 стакана соли, 6 помидоров без кожицы, разрезанных на 4 части, 3,5 стакана сахара, 3 стакана винного или столового уксуса, 60 г сухой горчицы, 2 столовые ложки молотого имбиря (если есть), 3 стручка зеленого сладкого перца без семян.

Все продукты положить в кастрюлю и, часто помешивая, варить на слабом огне около 2 часов. Охладить, разложить в банки, завязать. Хранить в темном месте.

ТЫКВЕННЫЙ СОУС

2 столовые ложки растительного масла, 1—2 луковицы, 500 г тыквы (очищенной и нарезанной), 500 г кислых яблок, немного молотого имбиря (если есть), цедра одного лимона, корица, 1 чайная ложка молотого кориандра, 175 г сахара, соль.

Нарезанный лук пассеровать в растительном масле. Добавить тыкву, нарезанную кубиками, крупно нарезанные яблоки, имбирь, тонко срезанную цедру лимона, корицу, кориандр, сахар, соль и тушить все, часто помешивая, около 20 минут на небольшом огне. Яблоки должны полностью развариться, тыква разваривается не до конца. Вынуть кожицу лимона и разложить содержимое горячим в банки. Закрутить. Хранить в прохладном месте. Соус из тыквы хорош к горячим и холодным блюдам.

СЛИВОВЫЙ ДЖЕМ

1 кг слив, немного корицы, 200—250 г сахара.

Сливы вымыть, удалить косточки. Положить в глубокую кастрюлю и нагревать на слабом огне, пока они не станут мягкими (обычно это длится 15—20 минут). Сливовую массу выложить на большую сковороду, добавить корицу и 2 столовые ложки сахара. Поставить в предварительно нагретую до 150°C духовку с плотно прикрытой дверцей. Через каждые полчаса добавлять в сливы по 2 столовые ложки сахара. Готовый джем разложить в банки и закатать.

М. ЗАПОЛЬСКАЯ

СЛАДОСТИ, КОТОРЫЕ НАМ ДАЮТ БАХЧИ



«Поел — сердцем подобрел», — гласит народная поговорка. Не знаю, как вам, а мне кажется, что эта поговорка как раз про дыню и арбузы.

Трудно сказать, кто, где и когда впервые стал употреблять дыню в пищу. Но все же больше оснований первыми считать египтян. Именно они с незапамятных времен начали выращивать дыню в долинах реки Нил. «Портрет» дыни легко угадывается на изображениях жертвоприношений богам, обнаруженных в древних египетских храмах и гробницах.

Была известна дыня и древнейшим грекам и римлянам. Историк рассказывает, что один извешный своим обжорством римский император за завтраком съедал до десяти дынь. Одним из плодов рая считали дыню и средневековые арабы.

С дыней связано немало исторических курьезов. Один из них произошел во Франции с королем Генрихом IV — неумным почитателем этих плодов. Однажды после очередной обильной трапезы король заболел. Придворный лекарь без труда определил, что всему виной дыня. Незамедлительно были вызваны сановники, и против дыни был возбужден судебный процесс: дыня была признана виновной в оскорблении его королевского величества и приговорена к публичному проклятию. Так во Франции по королевской глупости дыня на некоторое время попала в забвение.

В России с дыней познакомилась во второй половине XVI века. По всей вероятности, первоначально она была завезена из Персии. Позднее дыни стали привозить из Англии, где их выращивали в парниках. Парники вскоре были построены и в Москве.

Своей популярностью дыня обязана сахару — она содержит



выше 8,5 процента углеводов. Особенно славится чарджуйская дыня, по вкусу ей не уступает и «колхозница».

Обнаружены в дыне и другие полезные вещества — витамины группы В, каротин, аскорбиновая кислота, различные минеральные соли и микроэлементы. Много в дынях железа.

К сожалению, дынный сезон недолог, и, чтобы продлить удовольствие, люди заготавливают ее впрок. Дыню маринуют, сушат, из нее делают цукаты, готовят джемы. На южных базарах продают сушеную дыню в виде плотно скрученных жгутов. Лакомство не хуже конфет.

Если у дыни немало почитателей, то у другой бахчевой культуры — арбузов — наверняка их вдвое больше. Кстати, слово «бахча» означает «сад». Родом арбуз из Африки. Там до сих пор встречается дикорастущий вид этого растения. Отсюда арбуз распространился по всему свету.

Вплоть до второй половины XVII века в Россию арбузы привозили из-за границы. Их редко ели в натуральном виде, чаще готовили такое лакомство: изрезав арбуз на очень тонкие дольки, клали их на сутки в щелок (сода), а затем варили из них патоку с перцем и пряностями. Первые арбузы были выращены на юге России в 1660 году.

Как считают биохимики, сладкий вкус арбузов определяется не столько высоким содержанием

сахаров (в среднем 7 процентов), сколько их составом. Большая часть углеводов в арбузах представлена фруктозой, легко усвояемой организмом. В мякоти арбуза найдены витамины группы В, витамин С, каротин. Довольно много фолиевой кислоты и железа, которые играют важную роль



в процессах кроветворения. Арбузные корки, которые многие из нас, не задумываясь, выбрасывают в отходы, оказывается, в десятки раз богаче витаминами, нежели мякоть. Опытные хозяйки готовят из арбузных корок варенье, джемы, делают цукаты. Корки арбуза можно и сушить — это великолепное мочегонное средство, помогает оно и при расстройстве желудка.

Соленые арбузы хороши как закуска. Но это на любителя. Большинство же предпочитает лакомиться арбузами в натуральном виде.

С. МАРТЫНОВ, врач

КАРАУЛ! ТАРАКАНЫ!

Эти древнейшие «спутники» человека обладают удивительной приспособляемостью к ядохимикатам. Их устойчивость к тому или иному веществу передается даже из поколения в поколение. Поэтому приходится непрерывно совершенствовать методы и средства борьбы с тараканами.

Многим хозяйкам хорошо известен порошкообразный препарат «Фосфолан», который рассыпают у плит, труб, за радиаторами, на плинтусах. Тараканы ощущают действие порошка уже через 2—3 часа после того, как в него попадут. Порошок действует 5 суток, после чего проводят влажную уборку помещения.

Может случиться, что через одну-две недели вы снова обнаружите насекомых, будьте готовы к повторной обработке мест их обитания. Пусть это не порождает у вас недоверия к препарату. В многэтажных городских домах с водопроводной и канализационной системами, вентиляционными каналами, мусоропроводами насекомые имеют возможность активно перемещаться, расселяться, размножаться. Поэтому только немногие препараты не требуют повторного применения.

Порошкообразное средство «Боракс» имеет несколько за-

медленное действие: гибель тараканов начинается лишь через 5—7 суток после нанесения порошка, но зато он действует в течение довольно долгого времени. Малая токсичность препарата позволяет не спешить с влажной уборкой, ее лучше провести через две недели, тогда можно обойтись и без повторной обработки.

Модифицированное средство «Инсекта Боракс» отличается более высокой эффективностью. Присутствие аттрактанта (приманки) привлекает к нему насекомых, ускоряет их гибель. Она наступает через 4—5 суток.

К сожалению, пока в небольших количествах выпускаются наиболее безопасные в применении и исключительно эффективные порошкообразные средства «Неопин» и «Неопинат». Эти средства вызывают у тараканов сильное беспокойство, вынуждающее их покидать свои укрытия. Действие препаратов начинается с момента попадания насекомых в обработанную зону и сохраняется до 10 суток. При правильном применении средств повторной обработки не требуется. Кстати, «Неопин» уничтожает не только тараканов, но и клопов, мух, блох, коврового жука (кожееда). В состав «Неопината» включен аттрактант, привлекающий тараканов.

Достаточно эффективен и порошок «Сульфолан», длитель-

ность действия которого тоже достигает 10 суток. Пока это средство выпускается только в Свердловской области, где практически и реализуется.

Давно выпускается порошок «Хлорак», который перед применением следует растворить в воде. И хотя это создает определенные неудобства, раствор достаточно эффективен, его можно использовать для борьбы не только с тараканами, но и с клопами, мухами. Средство наносят кистью в местах обитания насекомых или используют как приманку (надо добавить сахар) для тараканов и мух. Действие препарата длится около суток.

Хорошо зарекомендовал себя один из старых препаратов — «Хлороль», действующий до 5 суток.



Давно известный «хлорофос» (30-процентный раствор) снят с производства, так как тараканы приобрели к нему устойчивость. На смену ему пришли новинки «Инсекта РМ», «Инсектолан», «Инсекта Диброфин». Последние два препарата можно использовать и в борьбе с клопами, причем достаточно одной обработки.

Маслянистая жидкость «Инсекта РМ» действует на протяжении 10 суток, «Инсектолан» — более 3 суток, «Инсекта Диброфин» — до 4 суток.

Постоянным спросом пользуется «Прима-71». Своей популярностью оно обязано главным образом удобной аэрозольной упаковке. Следует, однако, учесть, что препарат эффективен только в том случае, если попадает на насекомое. Другим действием он практически не обладает.

В этом году налаживается производство ряда препаратов, отнесенных к категории принципиально новых товаров улучшенного качества с индексом «Н». Среди них порошкообразная новинка «Инсекта Д», содержащая аттрактант. Полимерный флакон снабжен распылительным колпачком, что облегчает применение препарата. Относительно малая токсичность позволяет оставлять его в местах обработки на 5—7 суток.

М. ВИГДОРОВИЧ



ОТВЕЧАЕМ НА ВОПРОСЫ

Н. Прудникова, г. Москва:
«Как различить озимый и яровой чеснок?»

— Озимый чеснок дает стрелки, в соцветиях которых образуются воздушные луковички. Если разрезать головку—видно, что зубки расположены по кругу, а в середине—пенек от стрелки. На срезе ярового чеснока зубки расположены по спирали. Есть и еще отличия. Зубки озимого чеснока обычно крупные—от 4 до 15 штук в головке. Хранится он до февраля—марта, в специальных хранилищах немного дольше. Высаживают его осенью, под зиму. У ярового зубки мельче, их до 50 в головке. Он хорошо хранится год, а то и больше. Сажают яровой чеснок весной.



Р. Агеев, Калининская область:
«Какие саженцы плодовых деревьев лучше сажать?»

— Те, что помоложе. Плодопитомники обычно не продают саженцы старше двух лет. Размер корневой системы у однолеток и двухлеток почти одинаков, но у двухлеток больше наземная часть, следовательно, больше листовых почек, которые в процессе роста требуют много питания. Вполне понятно, что ростовые почки однолетнего саженца снабжаются питательными веществами обильнее, чем саженца двухлетнего, не говоря уже о более взрослом. Однолетки лучше приживаются и дают больший прирост.



В народе сентябрь называют «припасихой». Это верно: вовсю идет уборка картофеля, моркови, свеклы, лука, чеснока и других овощных культур, продолжается сбор фруктов.

До наступления осенних заморозков надо убрать свеклу и репу, а затем брюкву и редьку, так как эти корнеплоды могут пострадать от холодов. Чтобы рано весной иметь свежую зелень к столу, часть корнеплодов петрушки и сельдерея оставьте на грядке, прорыхлите почву вокруг них и подкормите огородной смесью (граненый стакан на квадратный метр), а затем окучьте землей или замульчируйте торфом. Еще часть, выкопав, вертикально поставьте в ящик, пересыпав песком, и отнесите в подвал. Если нет подвала, ящик можно поставить в яму глубиной в 50 см и хорошо укрыть листвой или торфом. Эти корни пойдут для зимней выгонки зелени.

Позже всех убирают морковь. С ее уборкой не надо торопиться: в средней полосе с 1 по 20 сентября она дает прирост до 40 процентов общего урожая. Но нельзя и затягивать: при понижении дневных температур до минус 4—6 градусов этот прирост прекращается. Выкапывать морковь надо осторожно, стараясь не повредить, на солнце ее не просушивают, чтобы она не испаряла влагу. Ботву срезают низко, по корнеплоду. Морковь лучше хранить в ящиках, переслаивая ряды песком, или в плотно завязанных полиэтиленовых пакетах.

Помидоры нужно убрать, пока ночная температура не ниже плюс 5—8°. Более низких температур они не переносят и загнивают. Для дозревания плоды лучше укладывать в ящики, корзинки или на полки в два-три слоя, обязательно оборвав плодоножку. Помидоры с плодоножкой медленнее дозревают и хуже хранятся. Мелкие плоды лучше не срывать с кустов, а выдернув растение, повесить его в теплом проветриваемом помещении. Оптимальная температура для дозревания помидоров 20—25°. При укладке зеленых помидоров в

Случается, получаем мы в подарок букет роскошных роз. Постоят они, покрасуются—и завяли, пора выбрасывать... Но не спешите: из стеблей, а иначе говоря, черенков этих роз можно вырастить новые розовые кусты. Делается это следующим образом.

Стебли роз обрежьте: сверху—у последнего листа, снизу—у первой наружной почки, здесь позже образуются корни. Если стебель очень длинный, разрежьте его пополам на два черенка.

В цветочный горшок или вазон насыпьте смесь дерновой земли, песка и листового перегноя, взятых в равных частях. Обильно полейте почву темно-фиолето-



СЕНТЯБРЬ— «ПРИПАСИХА»

тару или на полки к каждому слою добавьте несколько красных—это ускорит дозревание. Но если вы хотите, чтобы плоды дозревали медленнее (2—2,5 месяца), надо отобрать зеленые, здоровые, хорошо сформированные плоды с плодоножками, уложить их в небольшие ящики, пересыпать сухим торфом или мелкими стружками. Можно вместо этого каждый плод обернуть газетной бумагой. Температура при таком дозревании около 12°.

В это же время обычно начинают убирать картофель. Перед закладкой на хранение клубни надо хорошо просушить и выдержать под крышей несколько дней, чтобы кожа на картофеле загубела. Чтобы картофель лучше хранился зимой, пересыпьте его зубками чеснока. Можно также поверх уложенного на хранение картофеля положить два-три слоя столовой свеклы. Они будут впитывать избыток влаги от клубней и тем самым повышать их сохранность.

Вторая половина сентября—время посадки озимого чеснока. При выращивании чеснока из бульбочек его лучше размещать на отдельной грядке, а из зубков—на грядках с земляни-

кой. Фитонциды, выделяемые чесноком, будут отпугивать и уничтожать вредителей земляники.

В садах продолжают собирать яблоки. Освободившиеся подпоры убирают из-под веток. Если было много плодоярки, то надо внимательно осмотреть подпоры, так как в их трещинах могут оказаться куколки этого вредителя. Такие подпоры лучше сжечь. В кронах старых деревьев после сбора урожая вырезайте ветки, которые были сильно затенены: их легче заметить осенью, чем весной. Оставляют сучок длиной 15—20 см, который весной спиливают. Надо снять все ловчие пояса и сжечь их.

В начале месяца заканчивают сажать рассаду земляники. Проверьте августовские посадки: не сидят ли кустики слишком глубоко? Еще можно убрать лишнюю землю.

У малины вырезают у самой земли ветки, которые дали урожай. Полезно провести опрыскивание малины настоем золы (1 стакан золы на ведро воды). Такая подкормка позволит лучше созреть (одревеснеть) верхушкам растений, уберечь их от подмерзания. У взрослых кустов смородины, крыжовника, черноплодной рябины надо вырезать все засохшие и поломанные ветки. При загущении кустов их прореживают.

Начало сентября—лучший срок для размножения белой и красной смородины, а конец—черной. С самых урожайных, не поврежденных болезнями кустов нарезают сильные однолетние приросты. Из каждого режут 2—3 черенка длиной 15—20 см. Их высаживают наклонно в питательную почву, заглубляя почти весь черенок. После посадки саженцы надо полить, а поверхность почвы замульчировать. Если стоит сухая погода, полив повторяют через 3—4 дня.

Учтите: при засушливой осени после листопада полезно поливать весь сад. Это повышает зимостойкость деревьев.

Г. ТРОХИМОВСКИЙ

РОЗЫ, ВЫРАЩЕННЫЕ ИЗ БУКЕТА

вым раствором марганцовки, чтобы черенки не загнили при укоренении. Посадите черенки на глубину 5—6 см и накройте стеклянными литровыми банками, которые перед этим обработайте дихлофосом. Поставьте горшки с черенками на светлое и теплое место. (Первые две недели прямые солнечные лучи нежелательны.) Поливайте водой комнатной температуры.

Через месяц появятся первые корешки, почки тронутся в рост. К этому времени банки надо снять. Если после этого листья

подвянут, снова накройте растение банкой—постепенно приучайте его к новым условиям. После того, как появится четвертый лист, молодые ростки, за исключением одного пробного, надо прищипнуть. Оставленный побег через полгода зацветет, цветы надо срезать над первым листом. Не делайте срез слишком низко, можно принести ущерб молодому растению.

Весной молодые кусты вместе с комом земли посадите в саду, розы будут обильно цвести, и к осени сформируются большие кусты. После первых заморозков кусты обрежьте, окучьте и прикройте на зиму.

А. Пихут

г. Кишинев.