



ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ

1. БУДЕМ ЗДОРОВЫ

Сядем перед зеркалом  
Для здоровья нет плохой  
погоды  
Уроки общения

2. МАМИНЫ «ПОЧЕМУ?»

Золотой наперсток  
Преобразования старого макинто-  
ша

Модель номера: платье из шер-  
стяной ткани

4. О ТОМ О СЕМ

Врач на кухне  
Коронный овощ  
Дело в шляпе

5. ЦВЕТУЩИЙ КАЛЕНДАРЬ

Октябрь — осенний марафон  
Радует дважды  
Отвечаем на вопросы

Рисунки и оформление  
В. РОЗАНЦЕВА.



ЭЛЕГАНТНОЕ ПЛАТЬЕ  
ДЛЯ ВСЕХ  
ВОЗРАСТОВ,  
НА ВСЕ СЛУЧАИ  
ЖИЗНИ.

Модель  
из коллекции  
Киевского дома  
моделей одежды.

МОДЕЛЬ НОМЕРА

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

Консультант Л. ГОРДИНА.

СЯДЕМ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

С возрастом меняется овал лица, кожа становится менее упругой. Предотвратить эти изменения поможет специальная гимнастика, которой надо заниматься регулярно, если, разумеется, нет противопоказаний с медицинской точки зрения.

Сядьте за стол перед большим зеркалом. Спокойно и ровно дышите, расслабьтесь. Решив, какие недостатки лица вы хотите устранить, постарайтесь почувствовать, как движутся те мышцы, которые надо укрепить гимнастикой. Очистите лицо, слегка смажьте его кремом («Идеал», «Люкс», «Атласный», «Пчелка»). Постарайтесь максимально сосредоточиться на выполняемых вами упражнениях. Делайте их

спокойно и равномерно, постепенно напрягая и расслабляя работающие мышцы.

Гимнастику лучше делать ежедневно по 10—30 минут. Но если вы почувствовали утомление, устройте отдых — один или несколько дней.

В гимнастический комплекс входит 27 упражнений — для шеи, подбородка, области рта, губ, щек, носа, глаз и лба. Необязательно делать весь комплекс сразу. Решите, какие дефекты надо устранить в первую очередь, и выберите соответствующую группу упражнений. Как показывает опыт, курс надо проводить 2—3 месяца подряд. Если через месяц-полтора вы заметите улучшение, гимнастику лица

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
НЕТ  
ПЛОХОЙ ПОГОДЫ...

Лето позади. Облетают последние листья, блестит мокрый от дождя асфальт, хмурится небо, вот-вот выпадет снег... И мы стараемся даже в выходные дни без особой нужды не выбираться из дома, посидеть в тепле, у телевизора.

Отпуск прошел, а следующий не скоро. Вот подойдет — тогда снова займемся физкультурой, своим здоровьем. А пока...

Давайте посчитаем: выходных и праздничных дней у каждого из нас в несколько раз больше, чем отпускных. А «запаса» бодрости, здоровья, который дает даже отлично проведенный отпуск, по мнению ученых, хватает лишь на 3—4 месяца. Выход один: восстанавливать силы и работоспособность, заниматься своим здоровьем не от отпуска к отпуску, а ежедневно. Выходные же непременно проводить на свежем воздухе, за городом.

Ученые считают, что для поддержания хорошего здоровья человек должен проводить на воздухе как минимум 200 часов в год. А как обстоит у нас на деле? Специальные исследования, проведенные социологами А. Лаленко и Д. Рязановым в разные годы и в разных производственных коллективах, показали, что за город с целью отдыха в выходные дни (кроме отпуска!) выезжают лишь около 8 процентов мужчин и около 6 — женщин, хотя, по данным анкетного опроса, к этому стремятся 70 процентов мужчин и 35 — женщин. Причем семейные люди, имеющие детей, бывают за городом в два раза реже, чем холостые и бездетные. Почему? Объясняют занятостью, нехваткой времени, избытком домашних дел. А с приближением осени появляется новая причина: погода плохая.

Да, вторая половина осени редко балует нас погожими днями. Однако это не мешает тысячам людей каждый выходной отправляться в туристические походы, на прогулки. Проведенная в нашей Всесоюзной научно-исследовательской лаборатории по туризму и экскурсиям медико-физиологическая оценка разных видов активного отдыха доказала, что туристические походы выходного дня — лучшее средство борьбы с хроническим утомлением. Исследования состояния здоровья членов Московского клуба туристов, которые бывают в таких походах каждую неделю, показали, что их биологический возраст по меньшей мере на 15 лет меньше паспортного. Во всяком случае, сердечно-сосудистая система, легкие, нервная и мышечная системы пожилых (65 лет и выше) находятся на уровне



практически здоровых людей среднего возраста.

И ненастная погода не помеха. В прохладном и холодном воздухе содержание кислорода и особенно легких ионов с отрицательным зарядом значительно выше, чем в жарком воздухе лета, поэтому осенние и зимние загородные прогулки целебны. К тому же охлаждение стимулирует организм. Конечно, на случай дождя надо иметь плащ, зонтик. В поход лучше отправляться в резиновых сапогах, положив в рюкзак запасные носки и теплую рубашку.



Если уж погода совсем ненадежная, можно ограничиться прогулкой в парк, ближайший лес. Но не отказываться от нее совсем! Хорошо еще взять с собой волейбольный мяч, ракетки и устроить игры на одном из привалов. А во второй половине дня можно сходить в музей, на выставку, в кино. Главное, отдохнуть активно: со сменой обстановки, вне дома, в движении.

Второй выходной день обычно посвящается домашним делам. Физический труд, связанный с уборкой, приготовлением пищи, стиркой тоже в какой-то степени помогает бороться с мышечным голодом. Неплохо во время этих работ включить легкую музыку. А вечером? Почему бы не пригласить соседей и не устроить вечер танцев? Отличный вид активного отдыха, а по мнению специалистов, это даже вид физической культуры. Особенно полезны для снятия нервного напряжения и для борьбы с склонностью к сосудистым спазмам танцевальные движения типа шейка — размашистые, с активной работой ног, бедер, талии.

Не забывайте в тот день, когда вы дома, устроить час активного отдыха. Позаниматься гимнастикой, аэробикой. Очень хорошо, если в вашей квартире оборудован «мини-стадион» с эспандерами, гантелями, массажерами, а для детей — еще и канат, прикрепленный к потолку, шведская стенка. Можно и просто потренироваться с подручными «снарядами» — стулом, полотенцем, палкой. Минут 10—15 посвятить бегу на месте, при открытой форточке. Тогда выходной и в непогоду не потерян для здоровья!

В. СЕРГЕЕВ,  
кандидат медицинских наук

## СЯДЕМ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ (Окончание)

можно делать только 3 раза в неделю. Кроме того, обязательно выполнять сразу всю выбранную вами программу, а только как позволяет время — часть ее утром, другую — вечером. Надо учитывать одно: группу упражнений для определенной части лица нельзя разрывать — надо выполнять ее всю в данной последовательности.

Окончив курс, сделайте перерыв от одного до трех месяцев. Потом начните снова. При повторном курсе можно делать упражнения раз в неделю или — если вам так удобнее — только восемь дней подряд.

Начнем с упражнений для шеи.

**Упражнения, помогающие устранить двойной подбородок.**

1. Сядьте, прогнувшись, слегка наклонитесь вперед, голову откиньте назад (фото 1), надвиньте нижнюю губу на верхнюю и изо всех сил подтяните ее вверх. Медленно считайте до 15, после этого постепенно расслабьтесь. Вернитесь в обычное положение.

Первые три дня делайте упражнение один раз, затем 3 раза. После упражнения отдыхайте.

2. Исходное положение, как и в первом упражнении. Закинув голову назад, надвиньте нижнюю губу на верхнюю, досчитав до 15. После чего максимально запрокиньте голову назад. Вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь.

3. Закрыв рот, отведите назад кончик языка, уприте его в небо. Затем передвиньте его к передним зубам. Одновременно подбородок подоприте левой рукой. Упражнение повторяйте, меняя руку, по три раза, мысленно считая до 10. После каждого упражнения расслабляйтесь.

4. Упражнение помогает устранить мешочки по обеим сторонам подбородка, укрепляет мышцы шеи, улучшает овал лица.

Откиньте немного голову назад. Нижнюю губу подтяните повыше и, считая до 15, поворачивайте голову вправо по возможности дальше. Сосредоточьте внимание на том, чтобы мешочек под левой щекой максимально подтягивался вверх (фото 2). Внешне это может быть и незаметно, но надо почувствовать напряжение мышц, затем расслабиться и вернуться в исходное положение.

Упражнение повторите трижды, поворачивая голову то вправо, то влево.

5. Это первое упражнение с сопротивлением. Тильную сторону кистей рук

плотно прижмите к боковым участкам шеи. Не ослабляя их давления, медленно напрягайте мышцы шеи, считая до 10 (фото 3). После этого сначала расслабьте мышцы, затем снимите руку.

6. Упражнение для нижней части подбородка.

Голову слегка откиньте назад. Охватите шею одной рукой так, как показано на фото 4. Губы расслабьте. Подбородок и верхнюю часть шеи сильно напрягите, мысленно произносите «му» и медленно считая до 10. Расслабьтесь, уберите руку. Упражнение повторите 3 раза.

Закончив комплекс, похлопайте по лицу (фото 5) краями слегка согнутых ладоней, начиная от подбородка, вверх к вискам. Не забудьте похлопать и шею.

В заключение положите на лицо холодный компресс или полейте лицо прохладным душем, делая круговые движения им в направлении массажных линий. Промокните лицо, нанесите питательный крем — после гимнастики кожа к нему особенно восприимчива.

О других комплексах мы расскажем в следующих номерах.

М. БЕРЕЗИНА

По страницам журнала «Дайне Гезундхайт» (ГДР).



Фото Д. ВЛАСЕНКОВА

## УРОКИ ОБЩЕНИЯ

### КОНТАКТЫ БЕЗ КОНТАКТА

#### Урок третий



— У вас есть ноги?

— Да, но только две, и они не продаются...

Продавцу мясного отдела нельзя отказывать в остроумии. А вот тактичным его никак не назовешь. Воспользовавшись не совсем удачно заданным вопросом, он ставит покупателя в неловкое положение и испытывает при этом явное удовольствие.

Надо ли говорить, насколько обедняет и искажает общение высокомерие, нежелание (или неспособность) одного из собеседников проявить терпимость к промаху другого?

Чем только не утешается жажда превосходства! Даже отсутствием у партнера чувства юмора.

(См. №№ 4, 7.)

Иллюстрацией может служить известная юмореска Г. Горина «Почему повязка на ноге?». Герой, от лица которого ведется повествование, рассказывает анекдот, как к врачу приходит человек с забинтованной ногой. Врач спрашивает:

- Что у вас болит?
- Голова.
- А почему повязка на ноге?
- Сползла.

Один из слушателей мучительно пытается найти скрытую подоплеку анекдота. Он упорно добивается от рассказчика разъяснений, буквально преследует его своими догадками. Тот возмущен назойливостью собеседника, но немолимо повторяет одно и то же (болит — голова, повязка — сползла). Однако так ли уж страшно, если человек, будучи не в ладах с юмором, «таинственные законы смеха хочет разложить с помощью таблицы умножения»?

Двух-трех фраз, доброжелательно проясняющих человеку ускользающий от него смысл анекдота, было бы достаточно, чтобы положить конец общению, тягостному для обоих. Почему же герой их не произнес? Вероятно, потому, что подобное общение ему льстило, создавая впечатление собственного превосходства.

Рубрику ведет кандидат  
медицинских наук С. Л. ПОЛЧАНОВА

## КОГДА НАЧИНАТЬ ПРИКАРМЛИВАТЬ РЕБЕНКА? С 4

месяцев, даже если у матери много молока. Начинать лучше с овощного пюре (морковь, картофель, цветная капуста). Овощи тушат в небольшом количестве воды, протирают через мелкое сито, добавляют чайную ложку сливочного масла, четвертушку вареного желтка, растертого в молоке. Можно использовать и пюре промышленного изготовления, предназначенное специально для детского питания. Дают прикорм перед грудным кормлением и только с ложечки, а не из бутылочки: стоит малышу почувствовать, как легко «добывается» пища через соску, он тут же отказывается от груди. Начинают с 2 чайных ложек и, если все хорошо, постепенно увеличивают дозу, за неделю доводя до 180—200 граммов и заменяя целиком одно кормление. Дают ребенку и творог, растертый с грудным молоком или кефиром, начиная с одной ложки с верхом. К 6 месяцев количество творога увеличивают до 3 столовых ложек, а к году — до 100 граммов. 5-месячному ребенку можно давать манную кашу, с 6 месяцев — овсяную, гречневую, рисовую. В 7 месяцев меню пополняется нежирным бульоном (начинать с 2 столовых ложек и доводить до трети стакана) и мясом, лучше всего нежирным: говяжьей, телятиной, курицей, индюшатиной, крольчатинной. Мясо освободить от пленок, жира, варить до полной готовности, а затем 2—3 раза пропустить через мясорубку, протереть через ситечко и разбавлять бульоном. Такое пюре дают, начиная с 1 чайной ложечки и постепенно увеличивая до 6 чайных ложек. В 8 месяцев малыш получает грудное молоко 3 раза, а также 150—180 г каши или овощного пюре с творогом, треть стакана овощного супа или мясного бульона с размоченным белым хлебом и протертым мясом (полторы столовые ложки). В 9 месяцев можно добавить нежирную рыбу. 10-месячному ребенку дают мясо и рыбу в виде пюре или фрикаделек, а в 11—12 месяцев — уже котлетку.

## КОГДА МОЖНО ДАВАТЬ СОКИ? С первого месяца. Лучше

начинать с лимонного и яблочного, затем переходить на любые: черносмородиновый, сливо-

вый, морковный, вишневый, персиковый, абрикосовый, малиновый. Сначала дайте несколько капелек (можно воспользоваться глазной пипеткой) и внимательно проследите за реакцией малыша: нет ли сыпи, зуда, частого стула. Если все в порядке — постепенно, в течение недели, увеличивайте дозу до 6 чайных ложек. К 6 месяцам дают уже четверть стакана сока, к году — до половины стакана. С 2 месяцев к сокам можно добавить фруктовое пюре, начиная с яблочного, и тоже постепенно: от чайной ложки до 8—10 ложек. Для приготовления пюре используют как свежие фрукты и ягоды, так и замороженные.

## НУЖНО ЛИ ПРИ ИСКУССТВЕННОМ ВСКАРМЛИВАНИИ ДОБАВЛЯТЬ В МОЛОКО

### САХАР? Нет! Необходимое количество сахара ребенок получает с фруктами и овощами. Вообще старайтесь не добавлять сахар в каши, кефир, кисели — пусть привыкает к натуральному вкусу продуктов.

## КОГДА МОЖНО КОРМИТЬ МАЛЫША ЗА ОБЩИМ СЕМЕЙНЫМ СТОЛОМ? Не ранее чем в 8—9 месяцев,

когда он сможет самостоятельно и уверенно сидеть. Только не развлекайте его, не делайте центром всеобщего внимания и не кормите пищей взрослых. Пока у ребенка нет коренных зубов, пища его должна быть преимущественно полужидкой.

## КАК КОРМИТЬ МАЛЫША С ПЛОХИМ АППЕТИТОМ? Сначала убе-

дитесь, что ребенок здоров. С плохим аппетитом не рождаются. Если здоровый малыш плохо ест, в этом часто повинны взрослые, потчующие его печеньем, фруктами, а то и сладостями между завтраком и обедом или заставляющие есть насильно. Ребенку старше года для возбуждения аппетита можно дать кусочек вымоченной селедки, салат из квашеной капусты или свежих овощей, несладкий сок.



Один из частых вариантов контакта без контакта — вынужденное общение, когда один из собеседников отвечает другому против желания, скажем, в силу обязанности.

Яркий пример — эпизод в комиссионном магазине, о котором говорилось в «домашнем задании» второго урока общения.

Трудно ли найти причину раздражения кассирши, вынужденной отвечать на вопросы покупателя, который не хотел безропотно ждать, пока она закончит отчет?

В чем только наши читатели не обвинили кассиршу! Она наслаждается своей властью над людьми, срывает на покупателе плохое настроение, проявляет профессиональную непригодность, безответственность, пользуется безнаказанностью и т. д. и т. п. Все эти соображения не лишены оснований. Но они отражают только одну точку зрения — покупателя.

А если взглянуть на дело глазами кассирши? Пора сдавать отчет, а покупатели все подходят. Никак не удается выкроить несколько минут, чтобы закончить. И подменить ее некому. Но вот у окошечка остается только один человек. Можно, конечно, и его обслужить. Но тем временем подойдет еще кто-нибудь... В том, чтобы задержать на несколько минут одного-единственного человека, кассирша не

видит большого греха, а потому действует напористо.

Можно согласиться с теми, кто утверждает, что в основе столкновения лежит неправильная организация работы кассира, в чем повинно руководство магазина. Вина (или беда?) самой кассирши состоит в том, что она не умеет общаться с людьми.

Ведь как просто было спросить у покупателя — не согласится ли он **помочь кассирше** — постоять у окошечка несколько минут, пока она закончит срочную работу. Люди в своем большинстве доброжелательны, особенно когда к ним обращаются за помощью. Минуту-другую согласен подождать почти каждый. Если же кто-то откажется, можно обратиться к следующему, зато кассирша избежит осложнений.

И еще один совет может пригодиться кассирше: не уклоняться от ответа на вопрос, даже если он кажется вызывающим. Напротив, если в нем угадывается неприятный подтекст, не придавать этому значения, ответить прямо, бесхитростно. Тогда опасения собеседника, настроившегося на конфликт, не получат поддержки, и обстановка разрядится. Рекомендации же типа: не грубить, делать отчет в перерыве или дома, вешать на кассе объявления и т. п. — прозвучат для кассирши как осужде-

ние ее действий и могут вызвать настороженную или защитную реакцию. А ведь мы просили дать совет, который она примет **охотно**.

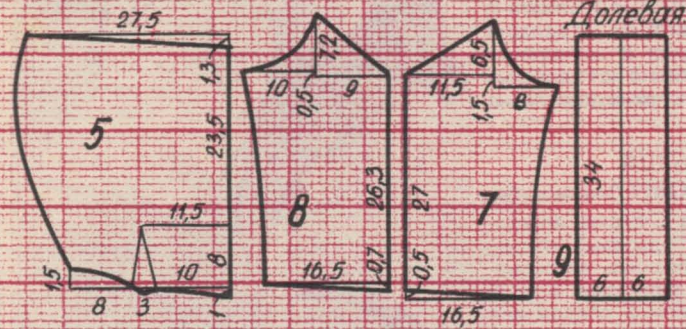
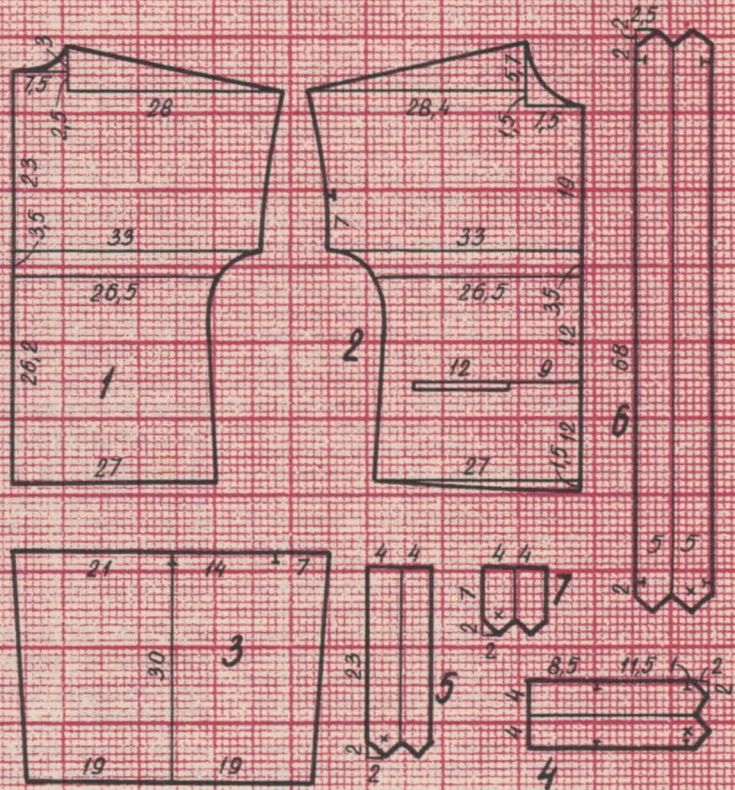
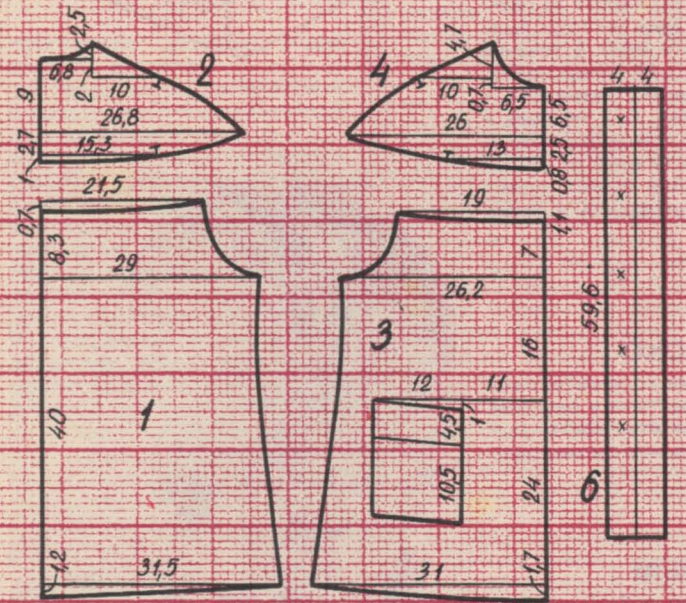
А вот еще пример неудавшегося контакта. Человек выполнил работу в чужой организации, но получить причитающуюся за это плату в установленные дни никак не удавалось. И вот однажды он зашел узнать, нельзя ли получить ее в другой день. В бухгалтерии одна из женщин записала его фамилию, сказала: «Придете в среду». Но в среду он не сможет. «Тогда в четверг», — отрезала она. «Нельзя ли в пятницу?» — поинтересовался посетитель.

И тут взорвалась другая, очевидно, старший бухгалтер: «Что же, мы только и будем заниматься депонентами? На них выделено два дня... Если каждый начнет диктовать свои условия...» Финансовая богиня кричала на посетителя так, будто задолжал он, а не ему. Правда, обходилась она без бранных слов и оскорблений. Как быть в подобном случае? Жаловаться? Попытаться перекричать ее и показать, что увольнительная на своей работе обойдется дороже начисленной суммы? Или просто махнуть рукой и уйти?

Надеемся, что читатели помогут посетителю найти наилучший выход из положения. Это наша третья задача.

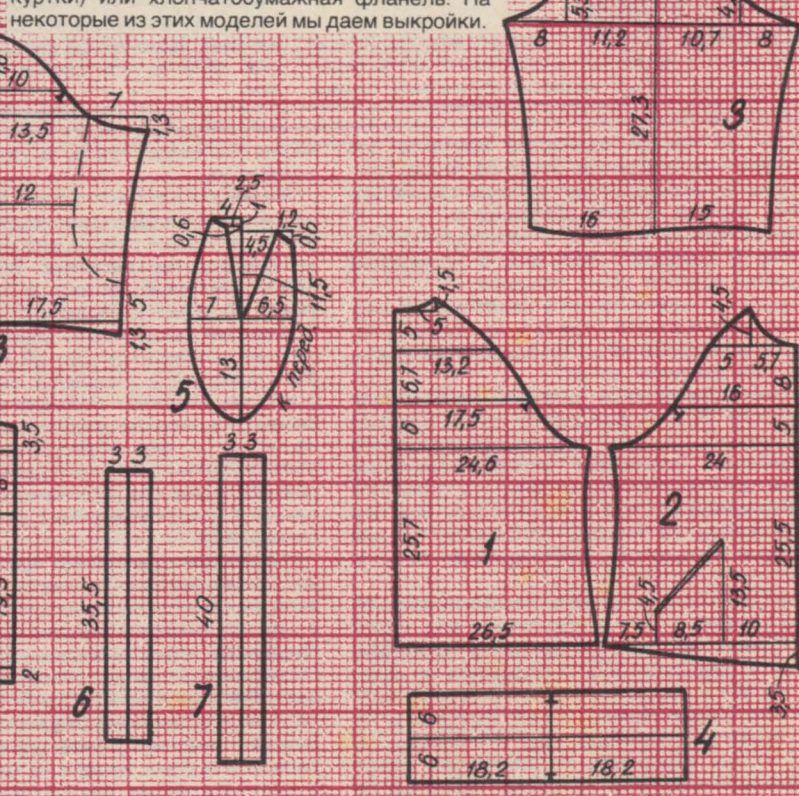
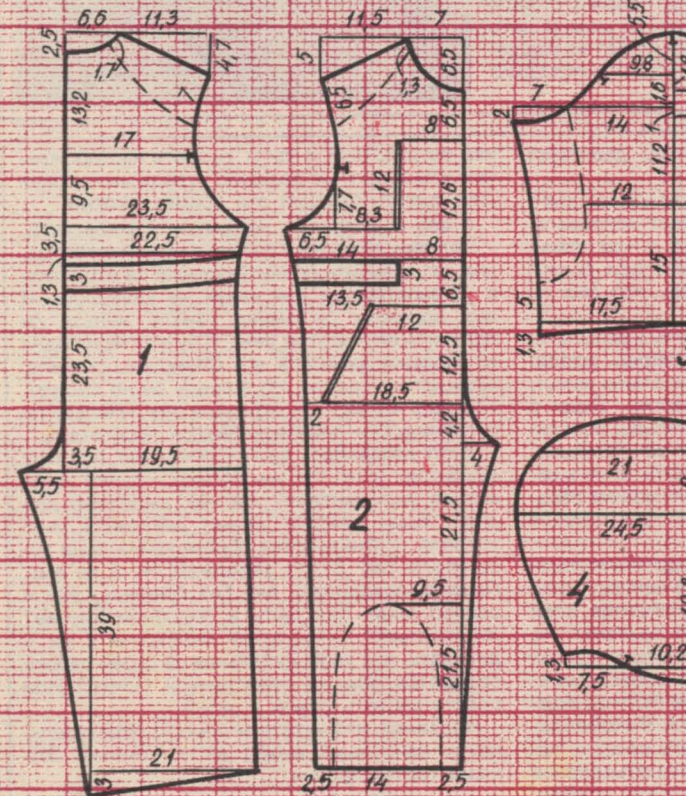
Э. ЛИНЧЕВСКИЙ, кандидат медицинских наук

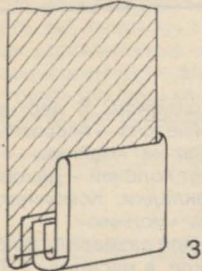
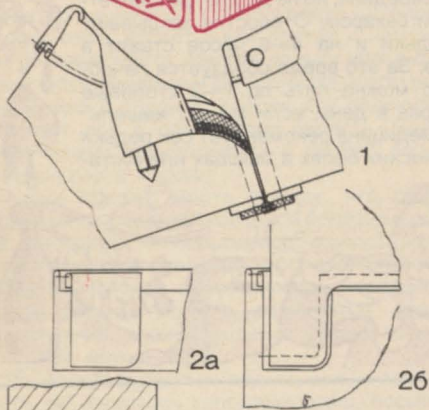
МЫ ХРАНИМ, НЕ РЕШАЯСЬ ВЫБРОСИТЬ, МНОЖЕСТВО СТАРЫХ ВЕЩЕЙ. ПОРОЙ И НОСИЛИ-ТО ИХ НЕДОЛГО, А ИЗ МОДЫ ВЫШЛИ — И НАДЕВАТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ. ЕСЛИ НЕМНОГО ПОТРУДИТЬСЯ — ВПОЛНЕ МОЖНО ПЕРЕШИТЬ ИЗ ЭТИХ ВЕЩЕЙ НАРЯДНУЮ, ДАЖЕ МОДНУЮ ОДЕЖДУ ДЛЯ МАЛЫША.



### ПРЕВРАЩЕНИЯ СТАРОГО МАКИНТОША

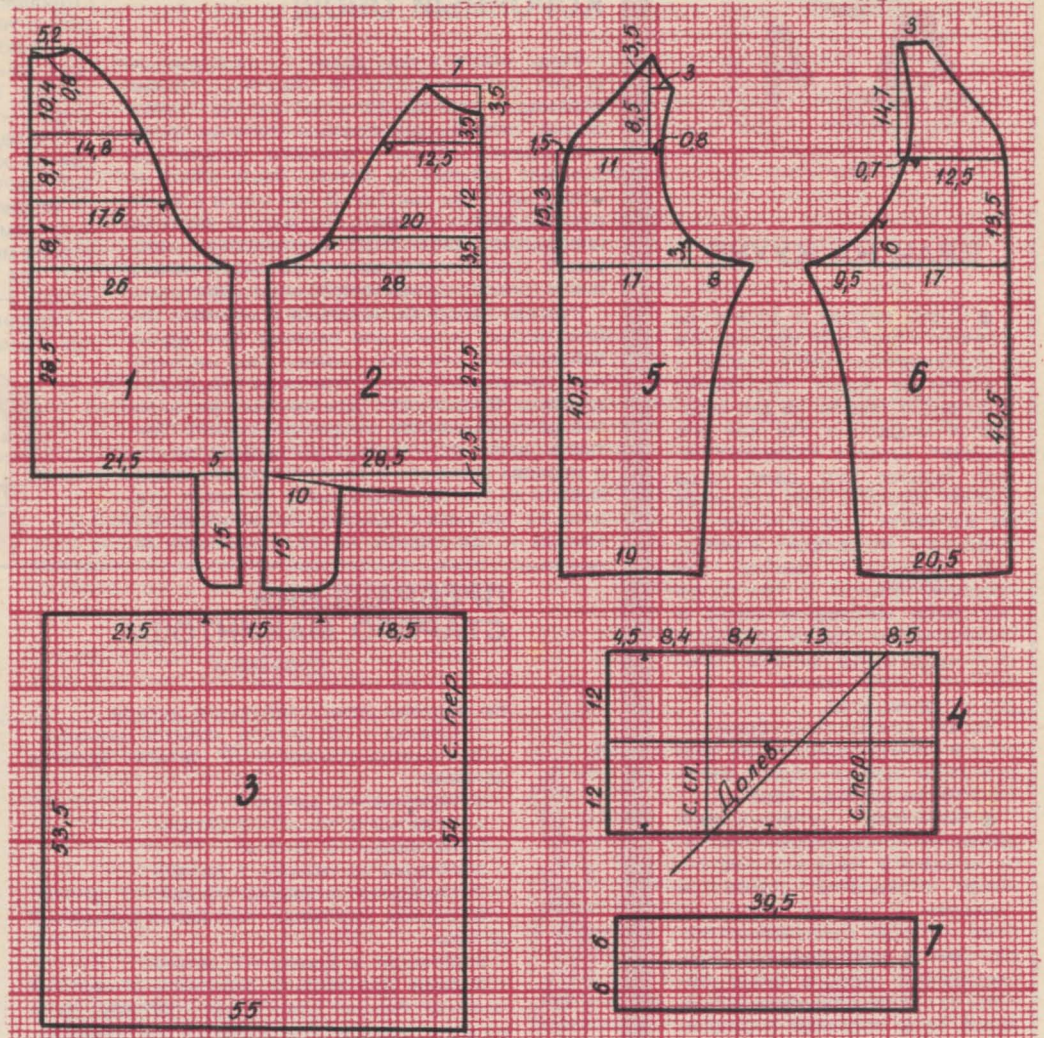
Вот какие модели предлагает художник Екатерина Позднякова. В комбинации с плащевой тканью она использует трикотаж (годится и старый свитер) и декоративную тесьму. Для подкладки подойдет ткань в клетку или старый клетчатый плед, а в качестве утепляющей прокладки — ватин в один-два слоя (для куртки) или хлопчатобумажная фланель. На некоторые из этих моделей мы даем выкройки.





## МОДЕЛЬ НОМЕРА

Художник  
Л. АВДЕЕВА.  
Чертежи  
Н. МАЛЬКОВОЙ.



Платье из шерстяной ткани прямого силуэта с рукавом реглан. Выкройка модели дана для размера 164—96—100 в уменьшенном виде, в масштабе 1:10, без припусков на швы. Вертикальные линии клеток соответствуют направлению долевой нити. Если это направление иное, на чертеже оно указано.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка—1/2 детали, 1 деталь кроя.
2. Перед—1/2 детали, 1 деталь кроя.
3. Полотнище юбки—1/2 детали, 1 деталь кроя.
4. Стойка—1 деталь.
5. Передняя половинка рукава—2 детали.

6. Задняя (локтевая) половинка рукава—2 детали.

7. Отворот к рукаву—2 детали.

Пояс выкраивается размером 86×12 см (ширина в готовом виде 6 см). Он застегивается на петли и пуговицы.

Расход ткани: темного цвета—2 м 20 см при ширине 140 см, светлого—50 см при ширине 140 см.

Воротник платья—высокая, мягкая стойка, выкраивается по косой, застегивается на навесную петлю и пуговицу. Для петли вытачивается полоска шириной в готовом виде 1,5 см и втачивается в стойку. Спереди, в правом шве реглана, делается застежка «молния». После

этого притачивается, а затем настрачивается стойка (рис. 1).

Несколько ниже линии талии платье отрезное, здесь располагаются карманы. Мешковина на их кроится, как показано на выкройке спинки и переда. Сначала мешковина притачивается к полотнищу юбки в соответствии с надсечками (рис. 2а), а потом стачивается шов соединения верхних частей спинки и переда с полотнищем юбки, одновременно обтачивается и мешковина (рис. 2б).

Юбка имеет один шов, расположенный посередине спинки.

Рукав с отворотом, который притачивается с открытым срезом (рис. 3).

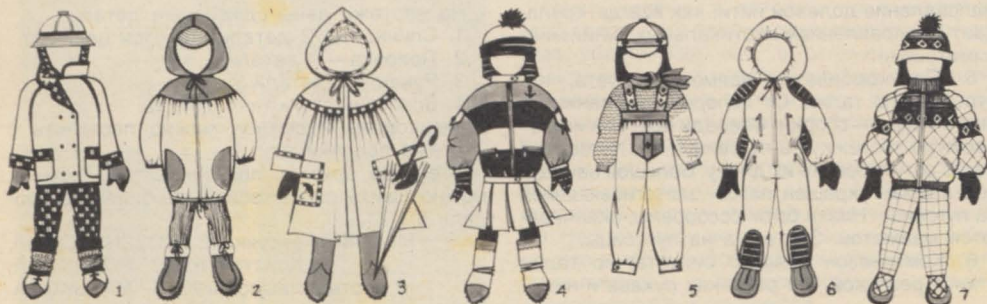
1. Такой комплект подойдет как для мальчика, так и для девочки. Куртка и шапочка-шестиклинка с опущенными полями—из плащевой ткани. Подкладка куртки, отделка на карманах, воротнике и манжетах, а также брючки—из шерстяной ткани в клетку. Кроме

того, для отделки используется еще и узкий кант, который располагается по краю воротника, по линиям реглана. Застежка—двубортная. Брючки—свободной формы, по талии собраны на резинку. Их можно носить с вязаными гольфами.

2. Удлиненная куртка с капюшоном, который притачивается к горловине и здесь собирается тесьмой. Капюшон со стеганым козырьком. Круглая кокетка спереди и на спинке. От кокетки—сборка. Рукав—реглан, по низу собранный на резинку. Большие накладные карманы—«муфты». Застежка на «молнию», по низу куртка собирается на тесьму.

3. Плащ для девочки. Супатная (скрытая) застежка или «молния». Можно использовать отделку тесьмой, а можно скомбинировать и две разные по цвету ткани. Накладные карманы с отворотами, отделанными тесьмой.

Выкройка этой и предыдущей моделей дана в уменьшенном виде, в масштабе 1:10, для размера 110—56 (первая цифра—рост в сантиметрах, вторая—объем груди). Выкройка дается без припусков на швы. Направление долевой нити совпадает с направлением вертикальных линий миллиметровки. →





## ВРАЧ НА КУХНЕ

● Очень вкусны и аппетитны пончики и пирожки, обжаренные в подсолнечном масле. Масло, в котором их жарят, постепенно становится темнее, на дне образуется осадок, а так как оно убывает, хозяйка подливает новое. Больше того, даже когда кончит готовить, она старается не выливать остаток — «не выбрасывать же добро». А между тем совершает ошибку: при продолжительном, а тем более повторном нагревании масла в перегоревшем осадке образуются канцерогенные примеси. Пользы от этого масла не будет — только вред.

Кстати, канцерогены образуются и в сильно подгоревших продуктах, о чем не мешает знать любителям румяных корочек.

● Хозяйкам, увлекающимся домашним консервированием, хочу напомнить: чаще всего источником отравлений становятся консервы с низкой кислотностью — огурцы, баклажанная икра, свекла маринованная. Фаршированный перец, а также компоты из сладких фруктов — абрикосов, груш, персиков. И особенно опасны грибные консервы.

Что делать, чтобы избежать опасности? Во-первых, строго соблюдать время и режим стерилизации. Больше пользоваться уксусом — так, например, надо иметь в виду, что кислотность белых грибов должна быть несколько выше черных. При консервировании овощей и фруктов применять лимонную кислоту.

И все же, если содержимое банки внушает какие-либо опасения, прокипятите ее, прежде чем открывать и подавать на стол. Словом, поступите так, как вы делаете при стерилизации. Полчаса — сорок пять минут — в зависимости от объема банки, но зато вы будете иметь гарантию, что не подвергаетесь риску.

● Многие растительные продукты — лук, петрушка, сельдерей, укроп и другие — содержат эфирные масла, что делает их особенно привлекательными для гурманов. Но в больших количествах эфирные масла вызывают раздражение желудка, печени и почек, и некоторым людям они противопоказаны. Думаю, хозяйкам нелишне знать, что существуют кулинарные приемы, которые помогают уменьшить содержание эфирных масел. И главный из них — отваривание.

С. Мартынов

## КОРОННЫЙ ОВОЩ

Люди знают редьку давно. Ее изображение можно увидеть даже на каменных глыбах пирамиды Хеопса. Есть множество сортов редьки, отличающихся разной степенью приятной горечи, остроты и сочности. Редька возбуждает аппетит, и потому чаще всего ее используют как закуску. В ней масса всякого рода полезных веществ, но вкус и запах ее определяют эфирные масла и гликозиды, которые к тому же обладают и фитонцидными, а иначе говоря, противомикробными свойствами.

Русская народная медицина применяла сок или тертую редьку для лечения простудных заболеваний, малярии, гнойных ран, малокровия, уменьшения кашля, при болях в мышцах и суставах. В частности, для лечения малокровия рекомендовался следующий рецепт. Взятый в равных количествах сок редьки, свеклы и моркови наливали в темную бутылку, обмывали ее тестом, закупоривая неплотно, ставили на три часа в духовку. Потом хранили в темном и прохладном месте. Принимали по

столовой ложке перед едой три — пять раз в день в течение двух-трех месяцев. При камнях в желчном пузыре и почках, отеках, заболеваниях печени и атеросклерозе принимали сок редьки, в равных пропорциях смешанный с медом, — два-три раза в день по 0,2 стакана.

Сок редьки добывался способом, который и сейчас хорошо известен: у крупной редьки вынимается середина, но не до дна, заполняется медом или сахаром. Отверстие закрывают кусочком редьки и на 4—8 часов ставят в теплое место. За это время образуется лечебный сок. Его можно пить по 1—3 столовые ложки 3—8 раз в день, если мучает кашель.

Народная медицина рекомендует сок редьки при ревматических болях в мышцах или уста-



## ПРЕВРАЩЕНИЯ СТАРОГО МАКИНТОША

Окончание.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Кокетка спинки — 1/2 детали, кроится целиком.
3. Полочка — 2 детали.
4. Кокетка полочки — 2 детали.
5. Капюшон — 2 детали.
6. Планка застежки — 2 детали.
7. Передняя половинка рукава — 2 детали.
8. Задняя (локтевая) половинка рукава — 2 детали.
9. Отворот к рукаву — 2 детали.

Карман для пальто перенять с чертежа полочки. Карман для куртки — полукруг, форма его и размеры определяются при примерке. В капюшоне у горловины вставляется тесьма. Капюшон можно сделать и двойным.

4. Комплект для девочки состоит из куртки и юбки, скомбинированных из плащевой ткани разных цветов. Плечо низко опущенное, рукав втачной. Воротник-стойка и притачной пояс по низу куртки. Застежка на «молнию». Спереди, в шве между полосами, — два кармана, закрывающихся на «молнию». На рукавах — декоративные паты, втачивающиеся в пройму. На юбке — бантовые складки, их внутреннюю часть можно выкроить из ткани другого цвета.

Выкройка куртки для размера 134—68 дается в уменьшенном виде, в масштабе 1:10, без припусков на швы.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Полочка — 2 детали.
3. Рукав — 2 детали.
4. Воротник-стойка — 1 деталь.
5. Манжета — 2 детали.
6. Пояс к куртке — 1 деталь.
7. Пата к рукаву — 2 детали.

Обратите внимание: плечо опущено на 17 см. Направление долевой нити, как всегда, совпадает с направлением вертикальных линий миллиметровки.

5. Полукомбинезон прямого силуэта, неотрезной по талии. От поперечной планки на линии груди — сборки. Спереди бретели имеют двойную застежку на пуговицы, что позволяет легко регулировать их длину. Большой накладной карман украшен патой, застегивающейся на пуговицу. Низки брюк соборены, оканчиваются манжетой. Застежка на пуговицы.

6. Комбинезон прямого силуэта, по талии стяннут резинкой. На резинках рукава и низки

брюк. Капюшон стяннут шнурком. В верхней части и на брючках комбинезона — прорезные карманы, застегивающиеся на «молнию». По плечам, на локтях и вниз от колени — декоративные простеганные накладки. Комбинезон застегивается спереди на «молнию».

Выкройка комбинезона для размера 110—56 дается в уменьшенном виде, в масштабе 1:10, как всегда, без припусков на швы. Направление долевой нити совпадает с вертикальным направлением миллиметровки.

На чертеже даны следующие детали:

1. Задняя половинка комбинезона — 2 детали.
2. Передняя половинка комбинезона — 2 детали.
3. Рукав — 2 детали.
4. Капюшон — 2 детали.
5. Отделочная деталь к плечу — 2 детали.
6. Манжета к рукаву — 2 детали.
7. Манжета к низу брюк — 2 детали.

Отделочные детали к локтевой части рукавов и брюкам можно перенять с основного чертежа, где они показаны пунктиром.

7. Комплект для мальчика или девочки, в нем стежка комбинируется с трикотажем (подойдет и старый свитер). Куртка с рукавами-реглан, вязаные вставки спереди и на спинке, в средней части рукавов. Воротник, манжеты, низ куртки связаны резинкой. Застежка на «молнию». Спереди — два прорезных кармана, обработанных «в рамку», но можно поставить их и на «молнию». Если куртку нужно сделать потеплее — поставьте ее на ватин. Если не очень теплой — достаточно хлопчатобумажной фланели. Из остатков свитера, использованного для отделки, возможно, удастся выкроить шапочку, гетры, варежки, небольшой шарф или что-то из перечисленного.

Выкройка куртки дается на размер 110—56 в уменьшенном виде, в масштабе 1:10, без припусков на швы.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Полочка — 2 детали.
3. Рукав — 2 детали.
4. Воротник-стойка — 1 деталь.

Мешковины карманов можно перенять с чертежа полочки.

Стеганные брючки, показанные на рисунке, можно сшить по выкройке комбинезона (модель 6).

Модели и рисунки Е. ПОЗДНЯКОВОЙ.  
Конструктор В. РОДЯКОВА.  
Чертежи выполнила Н. МАЛЬКОВА.





вах: 1,5 стакана сока смешивают со стаканом меда, добавляют 0,5 стакана водки и столовую ложку соли, взбалтывают состав и натирают им больные места. Иногда редьку используют вместо горчичников. При бронхите соком редьки натирают грудную клетку, при радикулите втирают сок в поясничную область. Вместо сока можно прикладывать и тертую редьку, завернутую в марлю.

Надо, однако, иметь в виду, что редька противопоказана при язвенной болезни желудка, гастритах с повышенной кислотностью, колитах, воспалительных заболеваниях почек. Известны случаи аллергической непереносимости редьки. Но это, разумеется, редкие исключения, всем остальным редьку полезно есть как можно чаще.

Из молодых листьев редьки можно приготовить щи, окрошку, холодный борщ, посыпать ими всевозможные кушанья. И все же главное — коронное! — блюдо, которое можно приготовить из редьки, — это салат. Некоторые рецепты мы приводим ниже.

**ИЗ ЛИСТЬЕВ РЕДЬКИ.** Листья вымыть, мелко нарезать и сложить в глубокую тарелку. Сверху посыпать мелко нарезанными белками сваренных вкрутую яиц. Желтки, посолив, растереть со сметаной, добавить по вкусу сахар, немного уксуса, растительное масло. Смесь взбить, заправить ею салат, украсить его зеленым луком, зеленью петрушки и укропа.

**С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ.** Одну средних размеров редьку натереть на терке, добавить 300 г квашеной капусты, одну мелко нарезанную луковицу, соль, сахар, 2 столовые ложки растительного масла. Если недостаточно кислоты, добавить уксус.

**СО СВЕКЛОЙ.** Вымыть, очистить и натереть две редьки и две сырые свеклы средних размеров. Добавить полстакана кислого сока — яблочного, смородинового, лимонного, заправить сахаром или медом.

**СО СВЕКЛОЙ И ЯБЛОКАМИ.** Среднего размера редьку натереть на крупной терке, одно яблоко и небольшую молодую свеклу натереть на терке помельче. Смешать, заправить сметаной, посолить, посыпать зеленью.

**С ЯБЛОКАМИ И МОРКОВЬЮ.** Одну редьку и одну довольно крупную морковь натереть на

терке, добавить мелко рубленый чеснок и яблоко, нарезанное тонкими ломтиками. Заправить майонезом, посыпать зеленью.

**С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ.** Нашинкованную соломкой редьку промыть холодной кипяченой водой, чтобы сошла излишняя горечь. Маринованные грибы слегка промыть в дуршлаге и нарезать соломкой. Редьку, 5—7 минут пассерованную в растительном масле, охладить и после этого соединить с грибами. Посолить, заправить растительным маслом, украсить кольцами репчатого лука.

**С ТВОРОГОМ И ОРЕХАМИ.** К одной редьке, натертой на терке, добавить 100 г творога, предварительно смешанного с одной-двумя ложками сметаны. Добавить столовую ложку мелко истолченных грецких орехов. Посолить, если надо, добавить сахар.

**С МОРКОВЬЮ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ.** Среднего размера редьку, небольшую морковь натереть на мелкой терке. Истолочь ядра 6 грецких орехов и 2—3 зубчика чеснока. Смешать. Добавить сок половины лимона, соль, немного лимонной цедры. Еще раз перемешать. При желании можно заправить такой салат сметаной или майонезом.

Г. СУШКО, врач

## ИЗ КОПИЛКИ МОДЫ

### ДЕЛО В ШЛЯПЕ

Фото Д. ВЛАСЕНКОВА.



Да, именно так. Общеизвестно, что головной убор завершает ансамбль одежды. И не просто завершает, но и придает определенный характер внешности человека, выявляет образ.

Облик современной женщины с точки зрения моды неоднозначен — сегодня равно модны и классический и спортивный стили. Молодежь может позволить себе смешение различных предметов в одном ансамбле, правда, все они должны быть уместны. Поэтому в первую очередь давайте обратим внимание на то, что не модно, не сочетается друг с другом.

#### МОДА НЕ РЕКОМЕНДУЕТ:

● Носить элегантные шляпы из норки, каракуля с вещами спортивного стиля; дубленками, стегаными пальто, куртками. Такие шляпы больше подходят к классическим пальто из ткани.

● Носить большую шапку из пушистого меха с пальто, отделанным этим же мехом. Не всегда хорошо смотрится меховая шуба с головным убором из того же меха.

● Молодым девушкам и тем более юношам носить мохнатые шапки из дорогого меха: черно-бурой лисы, песца. Это мех для более взрослых.

#### МОДА ПРЕДЛАГАЕТ:

Осенью женщинам любого возраста (кроме самых юных) будут к лицу фетровые шляпы мужского стиля, с полями разной ширины и формы. Их носят, слегка надвинув на лоб. Те, кто вообще любит фетровые шляпы, могут выбрать также маленькие, без полей, невысокие. Они должны плотно прилегать, но не быть глубоко натянутыми, не закрывать уши. Такие шляпы идут к одежде из шерстяных или плащевых тканей, из кожи. То же можно сказать и о меховых шапках.

Очень удобны, а потому и не выходят из моды вязаные и вообще трикотажные головные уборы. Вот они, в отличие от шляп, практически идут к любой одежде. Но, конечно, вязаная шапка только тогда будет красивым завершением ансамбля, если в ней правильно соблюдены пропорции по отношению к голове, лицу, всему силуэту. Хорошо, если не только красива шерсть, но и рисунок вязки оригинален. Вкус и выдумка здесь очень важны. На этот сезон можно рекомендовать, помимо уже широко используемых шапочек с полями-валиками и с орнаментальными узорами, несколько новых вариантов.

**Шапка-«труба».** По сути, это большой воротник от свитера, который превращается в капюшон, когда он надет на голову. Носят его по-разному, кому как идет. Его можно связать на спицах, на машине, шить из старого трикотажа. Форма такого капюшона может быть и более сложной, выкроенной наподобие своеобразного шлема.

Капюшон украсят помпоны, кисточки, вязаные «косы», вышивка шерстяными нитками, орнамент. Если поверх шапки обернуть на уровне лба повязку из скрученной вязаной полоски (или мягкого шарфа подходящего цвета), вроде чалмы, получится совсем иной вариант.

Молодым мода рекомендует вязаные шапки с ушками, круглыми, как шарики-помпоны. Они могут быть связаны свободными петлями или сшиты из искусственного меха. Чтобы наушники плотнее прилегали, их можно стянуть, соединить под подбородком завязками или вязаной шлевкой с пуговицей.

Модны сшитые из трикотажных клиньев шлемы с козырьком. Для них пригодится вышедшая из употребления трикотажная вещь — жилет, джемпер, кофточка с изношенными рукавами. Здесь тоже возможны многочисленные варианты.

Вязаная шапка должна по цвету подходить к верхней одежде, которую дополняет. Сочетания в основном модны в тон (для взрослых) и по контрасту (для молодежи).

Так же подбираются вязаные перчатки или варежки и шарфы. Шарфы модны не только длинные, но и короткие, широкие, мягкие. Их обматывают свободно вокруг шеи, заправляют концы внутрь, чтобы они не висели. Если шарф длинный, к концам его можно вместо кистей и помпонов прикрепить (как у маленьких детей, на тесемке) яркие варежки или вязаные перчатки — они не потеряются, к тому же выглядит это забавно и нарядно.

И. АНДРЕЕВА,  
главный искусствовед  
Общесоюзного Дома моделей одежды





## РАДУЕТ ДВАЖДЫ

Этой способностью обладают лишь немногие цветы. Дельфиниум (шпорник, живокость) относится к их числу. Правда, для этого надо после первого — в середине лета — цветения срезать его стебель на высоте 10 см. Стебель вновь отрастет, и в сентябре дельфиниум зацветет вторично. Около сорока дней бывает он украшен цветами, которые собраны в длинные — до метра — кисти.

Дельфиниум предпочитает светлые или полутенистые места, богатую удобрениями, хорошо обработанную и влажную почву. Хорошо отзывается на подкормку коровяком. Весной, когда побеги достигнут 20—30 см высоты, отбирают 2—3 самых мощных стебля, а остальные выламывают. Эти ненужные стебли можно использовать в качестве черенков, которые сажают сначала в ящики или парник. Есть и другой, более простой метод — размножение черенками-почками, когда закончится активный рост дельфиниума. После цветения вырезают почки возобновления, которые находятся у основания стебля и к этому времени достигают 4—5 см длины. Стараясь не повредить старый стебель, почки отделяют острым ножом и высаживают в лунки, заглубляя на 1,5—2 см в смесь садовой земли и крупного речного песка (землю желательнее прокалить или пропарить). Почва должна быть влажной, а температура воздуха — от 20 до 25 градусов. Через 4—5 недель образуются корни, и растения можно высадить в грунт.

Трех-четырёхлетние кусты дельфиниума весной или осенью можно разделить на части, чтобы каждая имела не менее одного побега или почки и по возможности больше корней.

Размножают дельфиниум и семенами, но только некоторые сорта (например, «Пэйсифик Стрейн») при самоопылении более менее сохраняют свои признаки. Семена высевают в марте в ящики или в парники, в субстрат, состоящий из перегноя и песка в пропорции 1:1. Почву уплотняют, высевают семена, засыпают на 3 мм (не более!) просеянной землей и укрывают пленкой или бумагой, следя, чтобы верхний слой земли не высохал. Когда появятся всходы, рассаду ставят на свет. В мае ее можно высадить на постоянное место, и к осени растение зацветет.

Я. ВАСАРИЕТИС

Хорошо в эту пору в саду, когда золотая осень вступила в свои права. Кажется, что в огороде все работы закончены. Но это далеко не так. Вот на грядке после среза вилка остатки кочерыжек капусты. Они создают идеальные условия для перезимовки и распространения тли и таких заболеваний, как кила, сосудистый бактериоз. Забытые луковицы — основной источник распространения нематоды. Поэтому до наступления холодов и выпадения снега полностью очистите участок. Тогда на следующий год меньше будете думать о применении ядохимикатов.

Пора готовить почву под урожай следующего года. Если участок весной не затопливается и на нем не стоит вода, приступайте к переколке почвы с внесением навоза или перегноя (от 1 до 4 ведер на 10 кв. м). На затопливаемом участке подкопку и внесение удобрений лучше перенести на весну. Перекапывая участок под зиму, не следует рыхлить глыбы — так создаются более благоприятные условия для их промерзания, а значит, снегозадержания. Однако в южных районах, страдающих от недостатка влаги, осеннюю обработку почвы советуем проводить с одновременным боронованием (разбивкой глыб граблями). Тогда почва меньше потеряет влаги в ветреную погоду.

На незатопляемых участках целесообразно под зиму посеять морковь, петрушку, свеклу, укроп, салат, шпинат и лук-чернушку. Можно высевать и мелкий севок. Землю перекапывают, разравнивают, делают высокие грядки, а на них — бороздки глубиной в 4 см, так как после оседания почвы глубина их уменьшится вдвое. Когда температура почвы понизится до минус 2—3°C, почва начнет замерзать — можно сеять. При слишком раннем посеве семена могут прорасти и нежные ростки погибнут зимой. После посева семена на 1,5—2 см засыпают сухим торфом или перегноем, а грядки мульчиру-

## ОКТАБРЬ — ОСЕННИЙ МАРАФОН



ют. Преимущество таких посевов особенно заметно в годы с засушливой весной: семена, посеянные под зиму, полнее используют накопленную влагу в почве, быстрее набухают и дают всходы. Эффективны они и при холодной, дождливой весне, когда долго нельзя начать работы на участке. Если же по каким-то причинам подзимний посев не удастся и всходы погибнут, то ущерб небольшой и вы успеете пересеять весной.

В средней полосе и северных районах в первой декаде октября обычно заканчивают сбор зимних сортов яблок. Когда стоит теплая устойчивая погода, можно не спешить, но при угрозе заморозков яблоки необходимо убрать.

Осенью начинается продажа саженцев. Мы должны предупредить начинающих садоводов от очень частых ошибок. Помните, что у выкопанных саженцев корни сразу перестают снабжать растение водой. Если на веточках растения остались листья, их надо осторожно удалить, не повреждая при этом почек на веточках, иначе листья будут продолжать испарять влагу и обезвожат и без того ослабленное растение.

Часто можно видеть, как садоводы везут посадочный материал, едва прикрыв корни газеткой, чтобы не испачкаться. Такая транспортировка, по сути дела, лишает растения корневой системы. Саженец если не погибнет, то

будет долго болеть, давать слабый прирост.

Корни саженца после выкопки надо сразу опустить в глиняную болтушку. Если этого по каким-то причинам сделать не удалось, то обложить корни увлажненной мешковиной или тряпкой, в крайнем случае мокрой травой. Затем заверните в пленку или клеенку. Нельзя приобретенный саженец несколько дней держать в теплой квартире, почки могут тронуться в рост. Поместите его на время ожидания в прохладное помещение и следите, чтобы тряпка или мешковина на корнях были все время влажными. Доставив саженец на участок, корни сразу обмакните в глиняную болтушку, добавив к ней немного коровяка.

Лучшим сроком посадки смородины считают первую декаду октября. Смородина очень рано трогается в рост, поэтому весенние посадки дают худшие результаты. Во влажную и теплую осень в это же время хорошо сажать яблони. Посадку слив, груш, вишен целесообразней перенести на весну, приготовив с осени ямы. Саженцы этих культур осенью надо прикопать на участке.

Для уничтожения мхов и лишайников на коре деревьев после опадения листьев проведите опрыскивание 6—8-процентным раствором железного купороса. Поздней осенью воздержитесь от опрыскивания другими химикатами и масляными эмульсиями, они могут снизить зимостойкость деревьев.

До наступления устойчивых холодов необходимо перекопать почву в пристовольных кругах и внести органические и минеральные удобрения. Воздержитесь от внесения навоза, смешанного с соломой, хотя многие любители считают, что солома за зиму перепреет. Она будет служить приманкой для мышей.

Малину, чтобы она не вымерзала, нужно пригнуть и связать ветки в пучки. Малина должна зимовать под снегом.

Г. ТРОХИМОВСКИЙ

## ОТВЕЧАЕМ НА ВОПРОСЫ

**Т. И. Молчанова, г. Первоуральск:** «Для чего нужны растениям азотные, фосфорные и калийные удобрения?»

— Азот — важнейший элемент питания растений. Азотные удобрения усиливают их рост и развитие, увеличивают содержание белка. В мочевины (карбамиде) — 46 процентов азота, в сульфате аммония — 20,5 процента, натри-

евой селитре — 16, аммиачной воде — 18—20, в жидком (безводном) аммиаке — 82,3.

Фосфор входит в состав важнейших растительных белков: клеточного ядра, соединений, регулирующих водный режим клеток, ряда ферментов и витаминов. Он ускоряет развитие растений, улучшает качество урожая. В суперфосфате простом содержится до 20,5 процента действующего вещества фосфора, в двойном суперфосфате — до 49, преципитате — до 42 процентов.

Калий участвует в углевод-

ном и белковом обмене, в деятельности ферментов. От его присутствия в питании растений во многом зависит качество урожая. Хлористый калий содержит 58—62 процента действующего вещества, сульфат калия — 45—48, каинит — 10—12.

**Ф. А. Каталова, г. Жуковский:** «Как приготовить глиняную болтушку для обмакивания корней саженцев?»

— В ведре с водой растворяют глину до консистенции жидкой сметаны, добавив еще пол-литра коровяка.