



**ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ**

1. БУДЕМ ЗДОРОВЫ.

Сядем перед зеркалом
Мамины «почему?»

А я делаю так:

Попробуем сшить сумку

2. ЗОЛОТОЙ НАПЕРСТОК

Модель номера:
шерстяное платье
для полной женщины

Тем, кто вяжет:
жакет

с рельефной кокеткой
К празднику
Вы нам писали...
О том о сем

**3. МУЖЧИНЫ,
ЗАСУЧИТЕ РУКАВА**

«Электроника»: мой опыт
«Скорая» кулинарная

Приглашаем на дегустацию
Справимся сами

**4. ЦВЕТУЩИЙ
КАЛЕНДАРЬ**

Ноябрь —
встречаем зиму
Букет к Новому году
Отвечаем на вопросы

Рисунки и оформление
В. РОЗАНЦЕВА



Скромное
шерстяное
платье
удобно
для работы.

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

• **МОДЕЛЬ НОМЕРА** •

Конечно, до Нового года еще далеко, но если вы хотите иметь на столе рядом с новогодней елкой свежий букет сирени, подумать об этом самое время.

Для выгонки сирени зимой можно использовать отдельные ветки, с хорошо развитыми цветочными почками, которые срезают в конце октября — начале ноября. Ветки на 5 недель помещают в холодильник, где поддерживают температуру от минус 3 до минус 5 градусов. (Если ветки срезаны в декабре или позже, промораживать их не нужно.) Примерно в середине декабря ветки вынимают из холодильника и на 8—12 часов помещают в ванну с водой комнатной

**БУКЕТ
К НОВОМУ ГОДУ**



температуры. Затем ветки достают, концы их раздробляют и ставят сирень в специальный раствор, погружая на глубину около 20 см. Раствор готовят заранее, за 5—6 часов. На литр воды кладут 0,8 г

калиево-алюминиевых квасцов, 0,3 г хлористого калия, 0,2 г хлористого натрия (поваренная соль), 3 г сахара. Раствор меняют ежедневно и ежедневно обновляют место среза. Желательно, чтобы температура воздуха была в пределах 18—20 градусов тепла. Нужна также очень высокая влажность, поэтому цветочные почки надо почаще опрыскивать водой. Через 15—20 дней сирень зацветет. Чтобы цветы подольше сохранились свежими, их помещают в вазу с очень слабым раствором лимонной кислоты, можно добавить в воду несколько капель уксусной эссенции.

(Продолжение на 8-й стр. ДК)



Консультант
врач-косметолог
Л. ГОРДИНА

Сядем перед зеркалом

Продолжаем публиковать
гимнастику для лица. На сей

раз это упражнения, которые благоприятно действуют на область рта, губы, подбородок.

1. Смажьте кремом верхнюю губу. Слегка вытяните губы, постарайтесь поплотнее прижать к зубам уголки рта. Считая до 12, медленно стягивайте губы к центру. Освоив это движение, продолжайте упражнение: 3 раза сдвиньте сжатые губы влево, 3 раза — вправо. Расслабьтесь. Проведите ладонями по лицу ото рта вверх — это хорошо снимает напряжение.

2. Раскройте рот, не растя-

гивая и не сжимая губы, произнесите длинное «а». Считая мысленно до 10, попробуйте сомкнуть губы, не двигая челюстями. Если вам не удастся совсем закрыть рот, значит, упражнение сделано правильно. Сохраните положение, считая до 10. Расслабьтесь. Вначале делайте упражнение один раз, затем — три раза.

3. Плотно сомкнув челюсти, медленно считайте до 10, максимально растягивая нижнюю губу. Расслабьтесь. Освоив это движение, начните растягивать одновременно и верхнюю губу.

4. Попробуйте посвистеть, плотно прижимая к зубам уголки рта. Затем сильно надуйте щеки и, не открывая рта, перемещайте воздух от левой щеки над верхней губой к правой щеке и под нижней губой обратно к левой щеке. После этого голову слегка откиньте назад и выдуйте воздух, словно стараясь сдуть пушинку. Повторите несколько раз.

5. Поставьте руки локтями на стол. Плотно сожмите челюсти. Пальцами рук, слегка передвигая их вверх по челюсти, нажимайте эти напряжен-



МАМИНЫ «ПОЧЕМУ?»

Рубрику ведет кандидат
медицинских наук С. ПОЛЧАНОВА

КАК ДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО? Прежде всего постараться быть спокойнее, меньше нервничать, забыть о неприятностях и не огорчаться по пустякам. Хорошо известно: после стрессовых ситуаций молоко может пропасть. Умение властвовать собой, спокойная обстановка в семье — главная гарантия его сохранения. Второе условие: не переутомляться. Убывает молоко, когда мама чрезмерно трудится, бесконечно что-то моет, трет, чистит и еще (если она студентка) занимается по ночам. Учебные экзамены она, конечно, сдаст, но экзамен на материнство для нее сейчас важнее, и если она выдерживает его плохо, малыш в проигрыше. Разумнее было бы взять академический отпуск, хотя бы на время кормления грудью.

Молока бывает достаточно у тех мам, которые умеют организовать свой быт: выкроить время для прогулки, вздремнуть днем. Конечно, это легче сделать, если помогают другие члены семьи.

А как же с питанием? Важно не количество пищи, а качество и состав ее. Постарайтесь, чтобы в меню кормящей женщины каждый день были мясо или рыба, примерно полтора-два стакана молока, стакан кефира, творог, сыр, яйцо, масло — сливочное и растительное, самые разные овощи, фрукты, ягоды или соки из них. Вот только картофелем не увлекайтесь, чтобы не полнеть (не больше 200 г в день). Чем разнообразнее пища, тем больше вероятность, что малыш получит все необходимые ему минеральные соли (а их более 50), микроэлементы и витамины. Пить много жидкости не нужно, молока это, увы, не прибавит. Важнее, чтобы мать сама поела не менее 5 раз в день и не наспех, не всухомытку. За 10—15 минут до кормления желательно выпить стакан молока, чая с молоком или отвара шиповника.

Обычно через два месяца после родов вес матери возвращается к норме. Если полнеете, исключите из меню сдобное, сладкое; переизбыток, помимо всего прочего, уменьшает количество грудного молока.

Важно также кормить ребенка по часам, прикладывая каждый раз только к одной груди, и затем обязательно сцеживать все оставшееся молоко, до единой капли. Чем лучше опорожнена грудь, тем лучше она и наполняется.

На время грудного вскармливания мать и ребенок связаны одной «веревочкой»: все, что она ест и пьет, получает и малыш. Поэтому откажитесь от крепкого чая, кофе, пива, даже слабого вина: они переходят в молоко, ребенок становится беспокойным, раздражительным, плохо спит. Отрицательно влияет на здоровье ребенка и курение матери, а также некоторые лекарства, особенно снотворные, болеутоляющие, гормональные, антибиотики, сульфамиды. Если заболели, обязательно предупредите лечащего врача, что кормите ребенка грудью.

Пока кормите, откажитесь от острого, копченого, а также от зеленого лука, чеснока — малышу это не по вкусу, да и не нужно.

КАК ПОСТУПИТЬ, КОГДА МОЛОКО УБЫВАЕТ? Сначала убедитесь, так ли это на самом деле или вам только кажется. При действительной нехватке молока ребенок очень беспокоен или, наоборот, «затихает», мало плачет, мало пачкает пеленок. Порой достаточно матери побольше отдыхать днем, высыпаться, меньше нервничать — и молоко вновь в достатке. Если все-таки при неоднократном контрольном взвешивании малыша до и после кормления выясняется, что он высасывает меньше, чем нужно, попробуйте кормить чаще — 8—9 раз и в каждое кормление давать обе груди, обязательно сцеживая остатки молока. Сцеженное молоко храните только в стеклянной посуде в холодильнике и не более суток.

Иногда помогают увеличить лактацию грецкие орехи, арбуз, пивные дрожжи: одна пачка (100 г) на 2 литра воды, принимать 2—3 раза в день по 3/4 стакана; листья крапивы: 4—6 столовых ложек сухих листьев крапивы заварить в 1 литре воды и настой пить по столовой ложке 3 раза в день; никотиновая кислота: по 0,5 грамма 2—3 раза в день за 10—15 минут до кормления. Есть и другие средства, назначаемые врачом (микродозы йода, витамин Е и т. д.). Иногда помогают облучения



ВЫ НАМ ПИСАЛИ...

Г. Сергеевой, г. Рязань

Можно начесать вещи, связанные из пряжи типа «мохер». Но так как ворсинки пряжи закроют узор, имеет смысл начесывать только ровную поверхность.

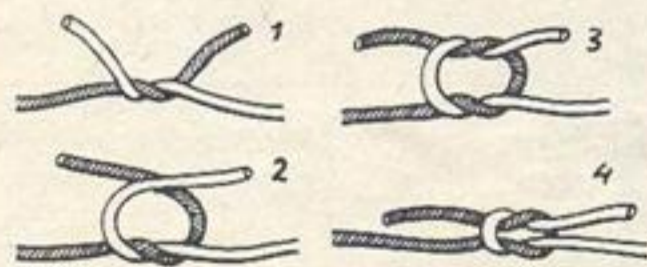
Делается это так. Сначала вещь надо увлажнить, завернув в мокрое махровое полотенце, оставить в таком виде примерно на полчаса. Затем металлической массажной щеткой начните причесывать поверхность полотна сверху вниз, снизу вверх, справа налево и слева направо. Когда ворса станет достаточно, причешите его в последний раз в нужном вам направлении.

Р. Хабибулиной, г. Казань

Прежде чем распускать старую вещь, выстирайте ее. Хлястики, карманы, пуговицы отпорите. Затем высушите вещь, но не досуха.

Определите, как связана вещь — снизу вверх или сверху вниз. В первом случае вначале отпаривают воротник, затем рукава, распаривают плечевые и боковые швы. Во втором случае — не трогая воротника, распаривают все швы. На каждой детали находят конец нити, с него и начинают распуск. Если вещь была связана сверху вниз, то конец нити будет внизу.

Распуская, нить сматывайте сначала в рыхлые клубки, а потом перематывайте в мотки. Менее прочные нити сразу отделяйте — лучше использовать их для спинки, а более прочные — для рукавов и переда. Выношенные места выбрасывайте, оставшиеся концы связывайте плоским узлом, как указано на схеме. Концы нитей должны быть не



менее 2 см, чтобы при вязке их можно было заправить крючком.

Можно соединить концы с помощью иглы: иглой прошивают конец нити, удаляют иглу и обрезают кончики ниток. Но способ этот пригоден только для толстой пряжи.

На вопросы отвечала
М. МАКСИМОВА.

Чертежи жакета с рельефной кокеткой даны на 46—48-й размеры.

Материал: 700 г шерстяной пряжи № 10/2 в одну нить. Спицы № 4.

Вязка: основная — мелкое букле. Кокетка на спинке и полочках, карманы и отделка на рукавах выполнены «крупными ячейками». Застежка, низ жакета и рукавов — резинка 2x2 со снятыми петлями.

Образец узора букле: наберите четное число петель (кромочные входят в этот счет).

1-й и 5-й ряды — лицевые петли.

2-й и 6-й ряды — изнаночные петли.

3-й и 7-й ряды — каждую пару петель провязать вместе лицевой за задние стенки.

4-й ряд — 1 лицевая из петли, 1 лицевая из протяжки (промежуточная нить между соседними петлями) и т. д. В конце ряда из протяжки между кромочной и следующей петлей необходимо вывязывать 1 лицевую, чтобы не потерять петлю.

8-й ряд — 1 лицевая из протяжки, 1 лицевая из петли и т. д.

9-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

Образец узора «крупные ячейки»: наберите 26 петель (число должно делиться на 8 плюс 2 кромочные).

1-й ряд — 2 петли снять на дополнительную спицу и оставить перед работой, 2 лицевые, 2 лицевые с дополнительной спицы, 2 лицевые снять на дополнительную спицу и оставить за работой, 2 лицевые, 2 лицевые с дополнительной спицы и т. д.

2-й и все четные ряды — из-

наночные петли.

3-й и 7-й ряды — лицевые петли.

5-й ряд — 2 петли снять на дополнительную спицу (за работой), 2 лицевые, 2 лицевые с дополнительной спицы, 2

ТЕМ, КТО ВЯЖЕТ



лицевые снять на дополнительную спицу (перед работой), 2 лицевые, 2 лицевые с дополнительной спицы и т. д.

9-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

Образец резинки 2x2 со снятыми петлями: наберите 25 петель (число должно делиться на 5, кромочные входят в этот счет).

1-й ряд — *1 лицевая, 1 изнаночная, 1 лицевая, 2 изнаночные. Повторять от знака до конца ряда. В конце ряда 1 лицевая, 1 изнаночная, 1 лицевая и кромочная.

2-й и все четные ряды — лицевые петли вязать лицевыми, изнаночные петли снимать, оставляя нить перед петлями.

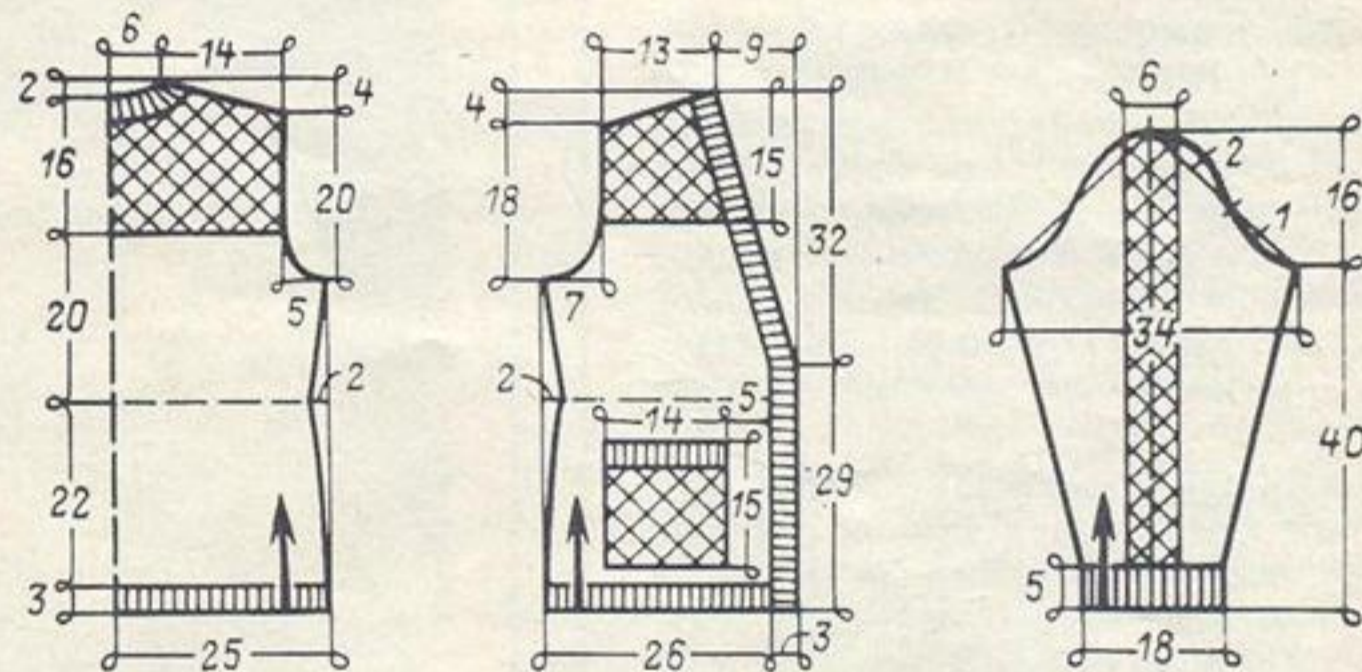
3-й ряд и все нечетные вязать, как 1-й ряд.

Спинку, полочки и рукава вяжите снизу вверх, начиная с резинки 2x2. На полочках свяжите прорезные карманы. Детали отутюжьте и сшейте. Свяжите отдельно планку-застежку.

Модель М. МАКСИМОВОЙ.

Выполнена Г. ЦУКАНОВОЙ.

Фото Б. КАУФМАНА.



К ПРАЗДНИКУ

Все эти праздничные платья и костюмы можно сшить по одной выкройке. Цельнокроеный рукав типа «кимоно» или «летучая мышь» позволяет сделать это очень быстро — платья с такими рукавами не требуют сложной обработки, не имеют большого количества конструктивных элементов. Кроме того, такой

покрой рукава универсален — подходит женщинам с различными фигурами и комплекцией. Сейчас он снова в моде.

Ткань лучше выбрать нарядную — тонкий, хорошо драпирующийся трикотаж, шелк, крепдешин. Вещи будут хорошо смотреться только на прямых плечах — если плечи покатые, придется подшить подплечики.

1. Это платье украшено вы-

шивкой в тон платья. В боковых швах — разрезы. На талии пояс.

2. Если платье будет носить стройная женщина, вместо узкого пояса она может использовать широкий мягкий шарф, завязав его пышным бантом.

Для этого платья лучше использовать ткани контрастных цветов. Оборка на плече и по диагональному шву на платье спереди. Пояс на линии бедер.



О ТОМ, О СЕМ

● Если вам надо пришить пуговицу к меховому пальто, положите на мех кусочек тонкой бумаги, а потом уже пуговицу и пришивайте. Бумагу потом выньте. В таком случае вы не пришьете вместе с пуговицей и мех.

● Имейте в виду, что нитки на катушках всегда кажутся более темными, чем будут потом на ткани. Поэтому, подбирая нитки для шитья, останавливайтесь на более темных оттенках.

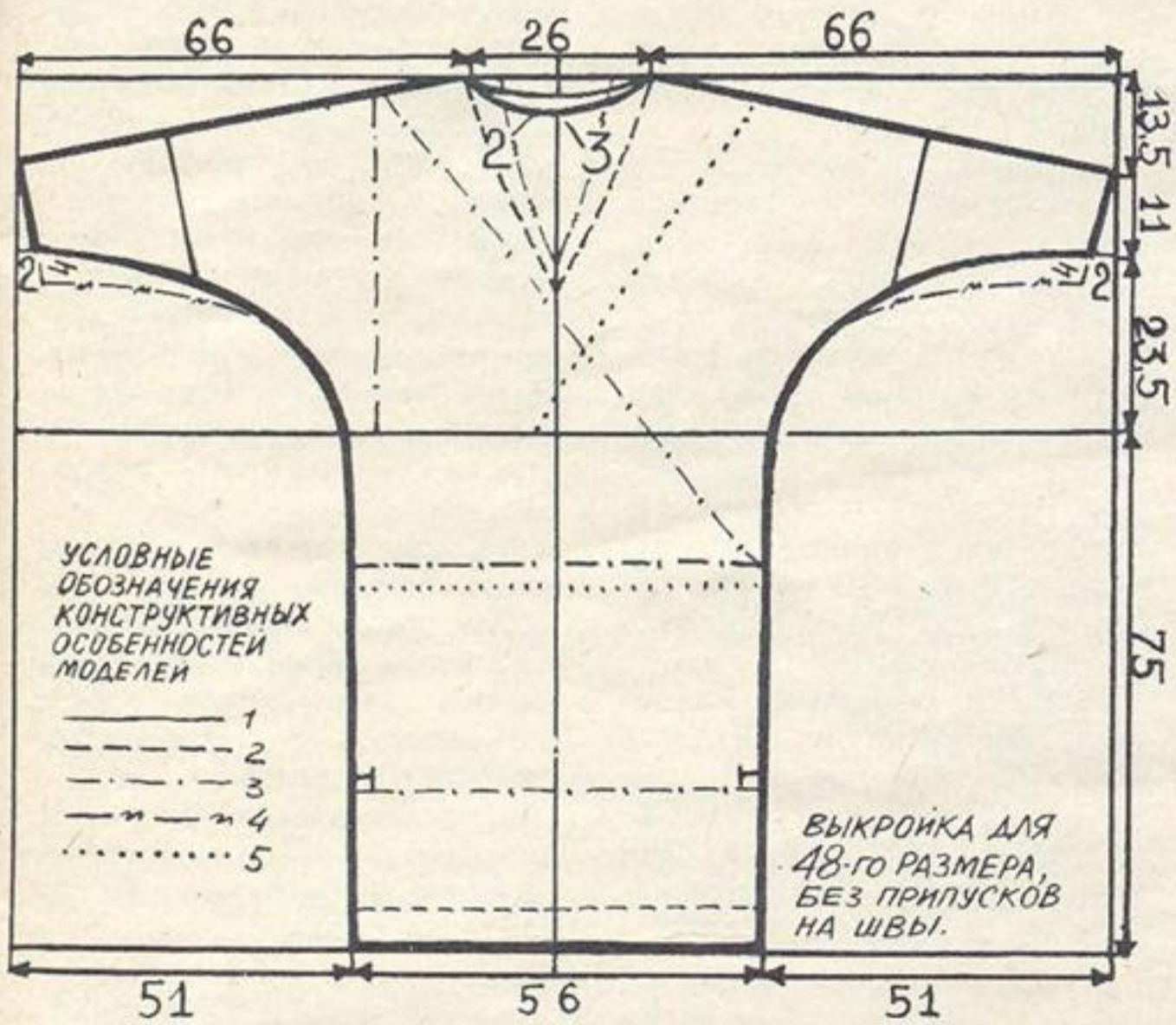
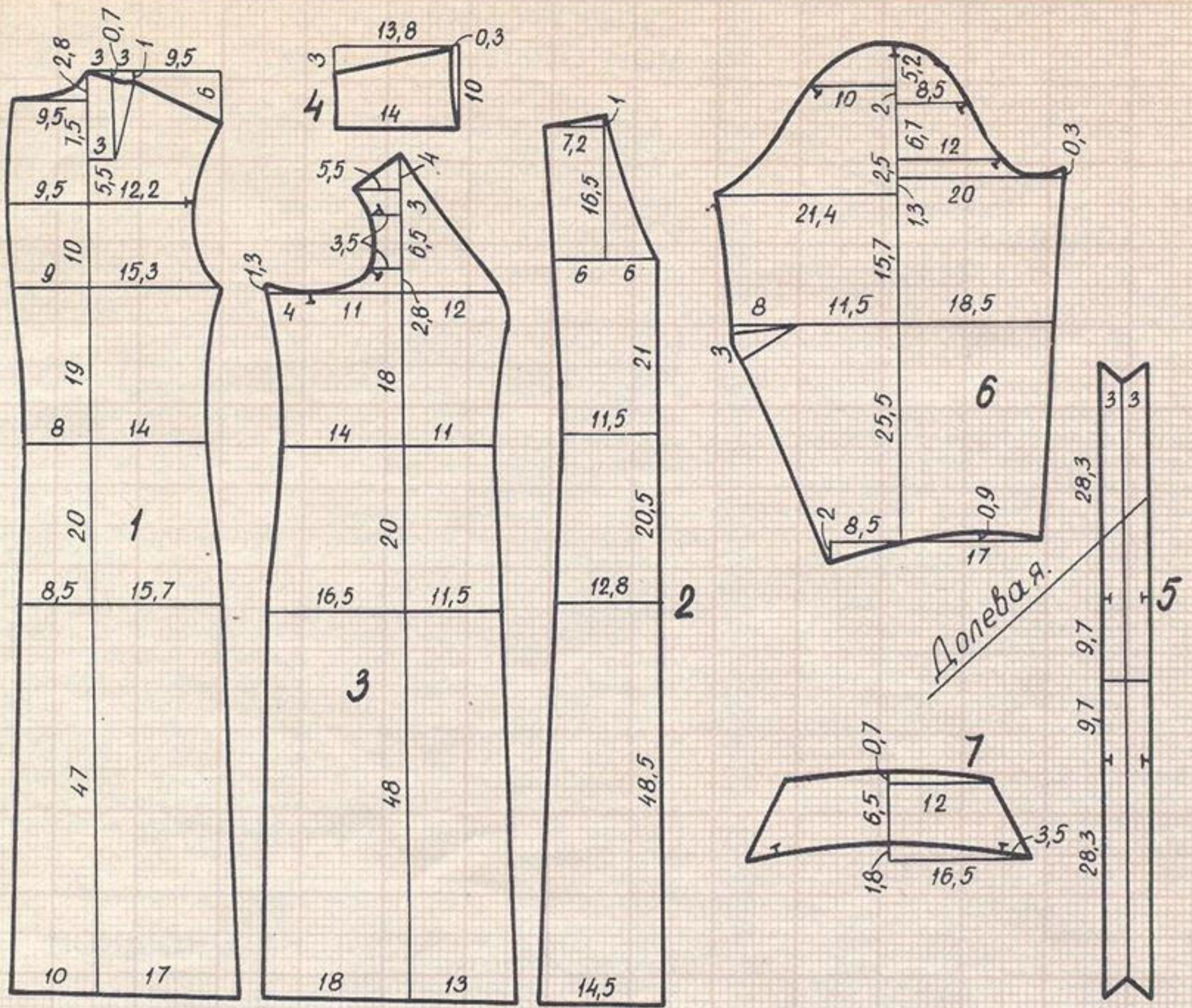
● Иногда старые вещи не распорешь иначе, как бритвенным лезвием. Чтобы было удобнее работать, вставьте его в пробку от бутылки.

● Как правило, в магазинах на этикетках тканей или шитых вещей указывается состав их волокон. Но если данных нет, как определить, что за ткань перед вами? Подожгите нитку и наблюдайте за тем, как она горит:

Хлопчатобумажные и льняные нити быстро сгорают, оставляя запах горячей бумаги или ваты.

Нити шерстяные и натурального шелка сгорают медленно, при этом чувствуется запах паленого волоса.

Капрон и другие синтетические волокна при сгорании образуют твердые сплавившиеся шарики.



4. Платье с глубоким вырезом. По низу рукавов — манжеты с пышными оборками. Отделка тканью контрастного цвета.

5. Блуза с мягкими сборками у горловины. Воротник в виде мягко драпирующейся стойки, завязывается на спине бантом. Жесткий пояс, застегивающийся на спине.

Все эти модели можно сшить по выкройке, которую мы даем для 48-го размера, в масштабе 1:10, как всегда, без припусков на швы. На выкройке показаны конструктивные особенности каждой из моделей.

Художник
Е. ПОЗДНЯКОВА.

Выкройка дана для размера 164-112-120 в уменьшенном виде, в масштабе 1:10, как всегда, без припусков на швы. Вертикальные линии клеток соответствуют направлению долевой нити. Если это направление иное, оно указано на чертеже. Особенно важно, чтобы при крое бейки долевая нить располагалась так, как указано на чертеже.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 2 детали.
2. Перед — 2 детали.
3. Боковая часть переда — 2 детали.
4. Кокетка переда — 2 детали.
5. Бейка к горловине — 1 деталь.
6. Рукав — 2 детали.
7. Отворот к рукаву — 2 детали.

Пояс выкраивается длиной 160, шириной 4 см (в готовом виде — 2 см).

Расход ткани: 2 м 30 см при ширине 140 см.

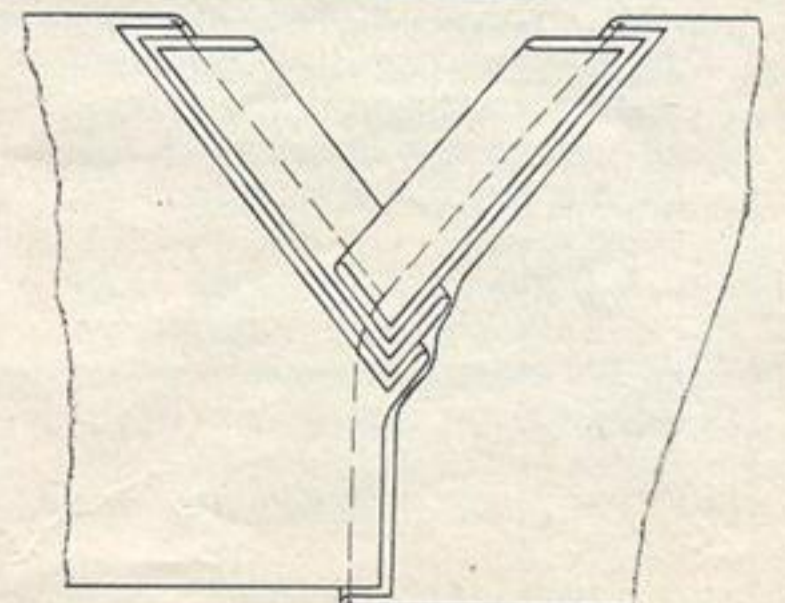
Горловина обтачана косой бейкой, шов посередине переда облегчает ее обработку. Как горловина выглядит с изнаночной стороны, показано на рисунке.

Рукава по низу имеют фигурные отвороты, которые притачиваются швом с открытым срезом. Платье можно носить и без пояса.

МОДЕЛЬ НОМЕРА

Особенно хорошо это платье полуприлегающего силуэта для полной женщины.

Художник Т. КРИВОРУЧКО.
Чертежи Н. МАЛЬКОВОЙ.





«СКОРАЯ» КУЛИНАРНАЯ...

● Если хотите, чтобы фасоль при варке не потемнела, варите ее в открытой кастрюле.

● Овощное блюдо, приготовленное впрок, не разогревайте полностью — только ту порцию, которую собираетесь подавать на стол.

● Жареный картофель получится хрустящим, если соблюсти следующие условия: жир на сковороде должен хорошо разогреться, картофель предварительно просушить в полотенце, а солить его, когда он будет почти готов.

● Вареная свекла получится более сочной и вкусной, если варить ее в кожуре, не срезая корешков и остатков стеблей.



● Дольше не сохнет и лучше сохраняется горчица, разведенная не водой, а молоком. Ее вкус улучшится, если добавить немного меда.

● Если сушеные фрукты отсыреют или в них заведутся жучки, их надо подсушить на противне в духовке. Или на неделю вынести на мороз. А потом переложить в стеклянные банки и, плотно закрыв, поставить в сухое место.



● Выжимая сок из лимона, не переусердствуйте — сок может получиться горьким. Если хотите, чтобы сока получилось больше, подержите целый лимон в горячей воде — минут пять, не дольше.

● Сухие фрукты для компотов перед приготовлением моют в холодной, а не в горячей воде.

● Если подсолнечное масло стало мутным, положите в него немного поваренной соли. Два-три дня спустя перелейте масло в другую бутылку — осадок с солью останется на дне.

«ЭЛЕКТРОНИКА»: МОЙ ОПЫТ

Хочу сразу предупредить: я не имею отношения к рекламе и производству бытовой техники. Буду говорить о своем личном опыте — вот уже несколько лет я весьма успешно пользуюсь печью «Электроника».

В СВЧ (микроволновых) печах резонаторного типа «Электроника» разогрев и приготовление продуктов происходят за счет поглощения ими энергии электромагнитных волн. Причем продукт подогревается не с поверхности, а сразу по всей его толщине. В этом заключается эффективность этих печей. «Электроника», правда, разочарует любителей хрустящей, румяной корочки на блюдах, запеченных в духовке или обжаренных на сковороде, — корочки здесь не получится. Зато люди, избегающие жареного (а это часто советуют врачи), в новой печке получают то, что им нужно, притом гораздо быстрее, чем обычно. СВЧ-печь буквально создана для

тех, кто рационально ведет хозяйство: готовит на несколько дней вперед, экономно расходует продукты и не боится нового. Я уверен, что таких людей большинство, они просто еще не успели по-настоящему оценить новинку.

Как показывает мой личный опыт, «Электроника» стоит использовать прежде всего для разогрева пищи — здесь она вне конкуренции. Судите сами: литр молока, замороженного до минус 10 градусов, можно нагреть до любой нужной вам температуры за 10—12 минут. Причем не требуется даже распечатывать пакет, в который оно упаковано.

Мы много говорим о бережливости, о рациональном употреблении хлеба. СВЧ-печь решает и эту проблему. Упакованный в полиэтиленовый пакет хлеб сохраняется в холодильнике в течение одной-двух недель (дольше хранить не имеет смысла — хлеб высыхает из-за негерметичности упаковки). Вы отрезаете нужное количество ломтиков хлеба, кладете их на тарелку и ставите в печь. Пройдет

полминуты-минута, и хлеб будет иметь вид и вкус свежевыпеченного. Есть его надо сразу, так как он быстро черствеет.

Если вы готовите еду на несколько дней вперед, поместите ее в морозильник, а перед подачей переложите на тарелку и поставьте разогревать в печь на 2—4 минуты. Блюдо можно ставить на стол.

Если вы никак не можете обойтись без поджаристой корочки, то начните готовить обычным способом — на плите, например, но дайте более интенсивный нагрев. Примерно за пять минут вы придадите пище желаемый внешний вид. Потом помещаете ее в «Электроника» — через считанные минуты блюдо готово. Вы даже не представляете себе, насколько сокращает время готовки такая технология!

Те, кто пользуется «Электроникой», должны знать, что она боится недогрузки, когда излученная электромагнитная энергия ничем не поглощается. Поэтому советую во время работы печи держать в ней стакан чистой воды.

В. БЕЛОУСОВ, инженер.

Мы попросили кулинара **Владимира Сергеевича Михайлова** порекомендовать рецепты блюд, которые можно было бы приготовить в «Электронике».

Прежде всего это блюда на овощной «подушке».

Жареная курица. Разрубив птицу на куски, отделить жир и порубить его. Обжарить жир на сковороде. В жире на сильном огне обжарить курицу. Затем на дно посуды — специальной стеклянной или керамической — положить слой очищенных и натертых на крупной терке овощей — свеклы, моркови, репы, редьки, кабачков, баклажанов, помидоров, капусты — то, что найдется дома, на овощи — курицу, сверху — снова овощи. (Потребуется примерно 1 кг овощей.) Все залить смесью сока, оставшегося при жарении курицы, с подсоленной горячей водой — поверхность курицы должна быть покрыта соком, но верхний слой овощей пусть остается сухим. Курицу на овощной «подушке»

НА ОВОЩНОЙ «ПОДУШКЕ»

поставить в СВЧ-печь на 2—3 минуты, после чего ее можно подавать к столу, полив сметаной или майонезом, посыпав рубленой зеленью.

Вся эта процедура займет не час, как обычно, а всего лишь 8—10 минут.

Вкусным получается в «Электронике» и **овощной омлет.** Взбить 3—4 яйца. Взбивая, добавить стакан молока, чтобы получилась однородная масса, посолить. Натереть на крупной терке овощи — морковь, свеклу, лук, кабачки, капусту. Стакан овощей положить в посуду, залить все яично-молочной смесью и на 2—3 минуты поставить в СВЧ-печь. Подавать со сметаной.

Рыба с овощами. Разделить на куски и обсушить морскую или речную рыбу — примерно килограмм. Обвалять в манной крупе, смешанной с солью. Быстро обжарить на сковороде.

На дно посуды выложить нарезанный кружочками картофель, на него — рыбу, добавить немного воды и на 5—6 минут поставить в печь. Подавать, посыпав зеленью.

Можно приготовить и **кашу с овощами.** Возьмите смесь круп, допустим, пшенная и ячневая, кукурузная или рисовая и пшеничная, кукурузная и ячневая. Главное, чтобы одна из круп была цельная, а другая (или другие) — дробленая. Натрите на крупной терке овощи, не менее двух видов. На стакан смеси круп — стакан овощей.

На дно посуды уложите треть овощей, на них слой крупы, затем снова слой овощей и так далее, чтобы получилось три слоя (овощи — сверху). Залейте все горячей подсоленной водой, так, чтобы верхний слой овощей был ею закрыт. Поставьте в печь на 6—8 минут. Подавайте со сметаной.





БЛЮДА... ИЗ КОЛЛЕКЦИИ

Почти тридцать лет собирают коллекцию кулинарных рецептов заведующий литературной частью Кировского областного драматического театра **Владимир Ильич Сазонов** и его жена — актриса этого театра, лауреат Государственной премии РСФСР, **Надежда Пантелеймоновна Погоришная**.

Больше всего в их собрании рецептов блюд русской кухни, в особенности местной, вятской. Супруги хорошо освоили эти рецепты и радушно потчуют блюдами, приготовленными по ним, своих гостей. Предлагаем некоторые из «коллекционных» блюд для нашей дегустации.

ОКРОШКА ПО-ВЯТСКИ

Натереть редьку — белую или черную, хотя горькая белая все же предпочтительнее. Нарезать холодный отварной картофель, смешать его с редькой и посолить. Оставить минут на сорок, чтобы редька успела дать сок. Потом добавить холодный квас, разлить в тарелки и положить тертый хрен по вкусу.

ВЯТСКИЙ ХРЕНОДЕР

Так называется своеобразная приправа, которая подается ко вторым мясным и рыбным блюдам. На 1 кг помидоров взять по 100 г хрена и чеснока, соль и сахар по вкусу. Помидоры пропустить через мясорубку, чеснок и хрен натереть на мелкой терке. Массу перемешать, уложить в банки и закатать.

ГРИБНАЯ ИКРА

Два стакана сухих грибов — маслята, подосиновники, подберезовики — на несколько часов замочить в воде, потом ее слить. Варить грибы на медленном огне в небольшом количестве воды, пока не станут мягкими, пропустить их



через мясорубку, смешать с оставшимся после варки бульоном. Поджарить в растительном масле нарезанный репчатый лук (1 кг). Лук соединить с грибной массой, добавить по вкусу сахар, соль, уксус.

Подавать в холодном виде.

ПЕЛЬМЕНИ ПО-ВЯТСКИ

Тесто для пельменей приготовить, как обычно. А начинка — постная: натертая на мелкой терке редька или грибы, отваренные и пережаренные с луком, годятся и сухие и свежие. Подавать пельмени со сметаной.

РЕПА ПЕЧЕНАЯ

10—12 репок средней величины вымыть, обрезать с обоих концов и запечь в духовке — потребуется 30—40 минут. В готовой репе сверху сделать надрез, положить туда небольшой кусочек масла. Посыпать репки зеленью.

ГОРОХОВЫЙ КИСЕЛЬ

Горох разварить и протереть через сито. Жидкое гороховое пюре, сдобренное по вкусу солью или сахаром, выложить в эмалированный противень. Застывший кисель разрезать на небольшие порции и подавать, полив льняным или любым растительным маслом.

В гостях у коллекционеров побывал **Э. Звоницкий**.

На снимке: В. И. Сазонов и Н. П. Погоришная пробуют новое блюдо.

СПРАВИМСЯ САМИ

Приятно видеть опрятно одетого мужчину. Возможно, о его одежде позаботилась служба быта, а может, жена, но не исключено, что это делает он сам. Тем же независимым мужчинам, кто не овладел пока подобными премудростями, думаем, помогут советы **Татьяны Михайловны Чубуковой**. Она работает мастером специального цеха производственного комбината № 3 при Сандуновских банях в Москве. В своем деле Татьяна Михайловна виртуоз — пока посетители принимают ванны и души, ее бригада успевает привести их одежду в порядок.

— Думаю, что мужчины могут отлично освоить работу с утюгом, — говорит Татьяна Михайловна. — Советую прежде всего обзавестись гладильной доской, если ее нет в доме.

Желательно также иметь утюг с терморегулятором — тогда вы будете застрахованы от неприятностей с синтетикой, которая не выдерживает высоких температур. Кроме того, вам понадобится стиральный порошок — но только не с отбеливателем! — для чистки костюма. Если все это у вас есть, можете браться за дело.

Начнем с сорочки. Прежде

всего прогладьте кокетку, воротник, манжеты, планку. Воротник гладят сначала с изнанки — от углов к середине, потом так же с лицевой стороны, чтобы на самых видных местах не было ни морщинки. Проглаживают кокетку, места вокруг воротника — здесь утюг только прикладывают, не двигая. Затем переходят к манжетам и рукавам, которые гладят от плеча вниз.

Если сорочка застегивается на пуговицы сверху донизу, то, разутюжив планку, гладят последовательно одну полочку, спинку и другую полочку. Если застежка не до конца, то начинают работу со спины — ее гладят, сложив рубашку вдвое. Затем раскладывают, разутюживают изнутри образовавшуюся складку и проглаживают перед. Обычно обрабатывают сорочку с лицевой стороны, но если она украшена вышивкой, то с изнанки, чтобы узор получился выпуклым.

Дают сорочке остыть, после этого вешают на плечики в шкаф или складывают. Делается это так: рубашку застегивают на все пуговицы, кладут застежкой вниз, складывают рукава вдоль боковых швов, затем перегибают еще раз так, чтобы рукава оказались внутри, после чего сорочку складывают пополам. Чтобы воротник не мялся, вставляют под него полоску картона. В шкаф сорочки укладывают одну на другую, воротниками в противоположные стороны.

Теперь можно заняться и костюмом. Очистите костюм

от пыли — чем тщательнее вы это сделаете, тем большего эффекта добьетесь от гладки. Гладьте через влажную полотняную тряпку. Если на костюме пятна — смочите тряпку в концентрированном растворе стирального порошка.

Прогладьте с лицевой стороны рукава пиджака, перед и полы, воротник и, наконец, спину. Теперь отгладьте подкладку, внутренние карманы — это можно сделать и не через тряпку. В последнюю очередь отутюживайте борта. Если лацканы широкие, а ткань мнущаяся, тонкая — заглавьте их сгиб. Не пугайтесь, если от утюга появится блеск. В этих местах под влажную тряпку подложите кусок шерстяной ткани и на короткое время поставьте утюг, блеск исчезнет. Повесьте пиджак на вешалку, размеры ее должны соответствовать размеру плеч.

Если брюки приходится гладить после стирки, начинайте утюжить с изнанки — все швы, подкладку, карманы. Вывернув на лицевую сторону, отутюжьте их верхнюю часть и пояс, затем сложите брюки так, чтобы боковые и шаговые (внутренние) швы, а также передние вытачки совпали. При этом гладить начинают с внутренних сторон брючин, а затем уже переходят на внешние. Гладят, пока тряпка не станет сухой.

Если брюки вытянулись на коленях, это место с изнанки смочите водой, а потом выверните налицо и отутюжьте,

положив между влажной тряпкой и брюками еще одну — сухую — тряпку. Чтобы стрелки лучше держались, эти места с изнанки прочерчивают сухим кусочком мыла, тряпку смачивают в крепком мыльном растворе, а при глажении по этим местам слегка постукивают щеткой. Утюг держат, пока и брюки и тряпка не будут сухими. Брюки вешают на вешалку, дают остыть.

Костюм надевают некоторое время спустя, иначе он быстро сомнется и все труды пойдут насмарку.

На джинсах и вельветовых брюках обычно стрелки не делают. Если же вельветовые брюки входят в состав костюма — стрелка нужна. Вельветовые вещи гладят осторожно, негорячим утюгом, лучше на весу. Прогладив, жесткой щеткой проводят против ворса, чтобы он приподнялся.

Несколько слов о галстуках.

Гладят их с изнанки, положив лицевой стороной на влажное полотенце, не очень горячим утюгом. Вначале то место, где был узел, затем на сухом полотенце через влажную ткань проглаживают целиком — досуха. Чтобы на лицевой стороне не остался выпуклый след от шва, вырежьте из картона шаблон по форме галстука и вставляйте его в галстук, как прокладку.

И последнее — гладить, а тем более чистить одежду лучше при дневном свете. Тогда вы скорее увидите, как все хорошо у вас получилось.

Записала **А. ЧЕРНЫШЕВА**.



ОТВЕЧАЕМ НА ВОПРОСЫ

М. С. Горинова, г. Астрахань, и Т. И. Гирька, г. Горловка: «Годится ли в качестве удобрения яичная скорлупа?»

— Конечно. В яичной скорлупе много извести, необходимой растениям для роста и плодоношения. Кроме того, известь снижает кислотность почвы. Как любое известковое вещество, яичная скорлупа улучшает структуру почвы, повышает эффективность минеральных удобрений. Вносить ее можно при перекопке почвы, при рыхлении междурядий и при посеве в рядки тщательно измельченную, лучше размолотую в тонкий порошок, тогда действие ускоряется. Особенно хорошо на скорлупу реагируют морковь, огурцы, репа, капуста, брюква; меньше — редис, кабачки, редька и помидоры. Картофель и щавель хорошо растут и на кислых почвах, под них яичную скорлупу можно не вносить. В извести особенно нуждаются облепиха, вишня, слива и черешня.

Н. М. Макарова, Свердловск: «Как и где у себя в саду можно применять навоз от кроликов?»

— Его вполне можно вносить при перекопке почвы весной и осенью под овощные культуры и в приствольные круги плодовых деревьев и кустарников. Норма внесения — от одного до трех ведер навоза на 10 кв. м. Можно вносить это удобрение также весной на земляничные грядки, при первом рыхлении (по 1 кг на 1 кв. м).

Е. К. Кокоева, г. Славянск: «Можно ли использовать в саду золу?»

— В древесной золе содержится около 30 химических элементов, необходимых растениям: калий, фосфор, кальций (известь), микроэлементы. По содержанию фосфора зола березовых дров не уступает удобрительным смесям, которые есть в продаже, а по содержанию калия в два раза превосходит их. Зола — щелочное удобрение, поэтому вносить ее на почвах со щелочной реакцией не стоит. Вносить золу лучше рано весной при рыхлении и перекопке почвы, при посадке картофеля в лунки, опудривать ею клубни, вносить при посеве овощных культур в рядки. Зола губительно действует на многих вредителей растений.

Сад надо подготовить к зимовке. Под покровом снега молодые деревья хорошо зимуют, но при весеннем таянии, когда снег оседает, могут отломиться ветки. Рекомендуется в безморозные дни (при морозе ветки хрупкие, легко ломаются) осторожно стягивать их и связывать шпагатом, тесьмой, чтобы не повредить кору. Эту работу лучше делать вдвоем. Один сближает ветки, другой их связывает.

Надо позаботиться и о том, чтобы уберечь молодые деревья от зайцев и мышей. Сочная кора молодых яблонь и груш — лакомая пища для грызунов, огрубевшую же кору деревьев старше 12—15 лет обычно они не трогают. Стволики обвязывают до первой ветки, используя еловый лапник, побеги отплодоносившей малины, мелкую железную сетку. Многие применяют рубероид, толь или пергамин, это удобно, хотя масла, пропитывающие эти материалы, отрицательно действуют на кору. Поэтому под рубероид или толь надо положить два-три слоя бумаги, мешковину или тряпки. Если сверху образовались зазоры, щели между обвязкой и стволом, а туда во время оттепели или дождя может проникнуть вода, надо

НОЯБРЬ — ВСТРЕЧАЕМ ЗИМУ



замазать глиной или заткнуть тряпками.

Иногда для защиты плодовых деревьев от грызунов обмазывают стволы разными отпугивающими составами. Этого делать не стоит: можно повредить деревья.

Садоводы-практики знают простое и эффективное средство от мышей и зайцев: обмазывание стволика и ветвей старыми капроновыми чулками. Почему грызунам не нравятся капроновые чулки — не-

понятно, но деревья они не трогают.

Теперь о побелке деревьев. Многие рекомендуют делать ее перед наступлением устойчивых морозов, и это разумно: белить деревья в конце зимы, когда много снега, трудно, побелка же в конце весны или начале лета практически бесполезна, ведь цель ее — защитить кору от раннего весеннего солнца. Некоторые садоводы высказываются вообще против побелки, мотивируя это тем, что не раз отмечались случаи серьезных ожогов и отмирания коры от применения недоброкачественной извести с примесью посторонних веществ.

Как же быть? Белить или не белить? Молодые деревья с гладкой корой белить не только не полезно, но даже вредно: из-за закупоривания пор в коре они хуже растут, у них медленнее утолщается ствол, замедляется газообмен. А вот побелка взрослых деревьев, у которых кора огрубевшая, с шероховатостями и трещинами, предохраняет от солнечных ожогов и служит дезинфицирующим средством, уничтожающим поселившиеся на стволе и у основания толстых ветвей мхи и лишайники.

Г. ТРОХИМОВСКИЙ

БУКЕТ К НОВОМУ ГОДУ

(Продолжение,
начало на 1-й стр. ДК)

В будущем, если вы будете заниматься выгонкой сирени, кусты, предназначенные для этого, надо особенно хорошо удобрять и поливать, начиная с конца мая до конца июня.

Очень хороши для выгонки и мускари, луковичное растение, известное в народе как мышиный гиацинт, гадючий лук. У мускари немногочисленные, чуть мясистые листья, мелкие душистые цветки синего, голубого, фиолетового

цвета, собранные в плотную кисть на конце довольно короткого цветоноса.

Для выгонки мускари сажают в октябре — ноябре. Выкапывают луковицы заранее — после того, как пожелтеют листья, сушат, хранят при температуре плюс 20 градусов, постепенно снижают температуру. Луковицы очищают от старых корней и сортируют по размеру. Чем больше луковица, тем богаче цветение.

Для выгонки луковицы сажают в горшки довольно густо. Подойдет рыхлая садовая почва. Луковицы вдавливают в нее, пересыпают тон-

ким слоем почвы и ставят на хранение в прохладное место (температура плюс 9 градусов и ниже). Как только появится цветочная стрелка, ящики переносят в тепло, на свет. Но все же температура не должна подниматься выше 14 градусов, иначе растение сильно вытянется. Поливают умеренно. При таком режиме мускари зацветают через 2—3 недели. Цветы срезают, а луковицы в ящиках не поливают, держат в тепле, пока почва не высохнет. Весной отцветшие луковицы сажают в грунт — через год они будут снова пригодны для выгонки.

Я. ВАСАРИЕТИС

А. Б. Бежан, г. Калуга: «Используют ли в качестве удобрения древесные опилки?»

— Конечно. Но только их надо обработать соответствующим образом. Для этого в 10 л воды растворяют 150 г суперфосфата, 100 г аммиачной селитры и 50 г хлористого калия. Ведром такого раствора можно увлажнить три ведра опилок.

Необработанные опилки использовать нельзя, так как бактерии, разлагающие их, разрушают азот почвы, что снижает ее плодородие.

Особенно полезны опилки на тяжелых глинистых и песчаных почвах, ведро — на 5—6 м².

Очень хорошо компостировать опилки послойно со свежим навозом.

З. А. Луховцова, г. Серпухов: «Сколько удобрений в год требует участок площадью в 600 м²?»

Для нормального обеспечения садового участка такой площади на год требуется: 15 ц навоза (перегноя), 12 кг азотных удобрений (6 кг мочевины как быстро действующе-

го удобрения и 6 кг натриевой селитры), 20 кг суперфосфата, 10 кг калийных удобрений (калийная соль, сернокислый калий). Если указанных минеральных удобрений не окажется, взамен них можно заготовить 40 кг плодово-ягодной смеси.

Для сведения сообщим, что в 10-литровом ведре содержится: навоза свежего конского — 8 кг, навоза свежего коровьего — 9 кг, перегноя — 8 кг, торфа низинного сухого — 5 кг, навозной жижи — 12 кг, птичьего помета — 5 кг.