



ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»

И НЕИЗВЕСТНО, КОМУ ПОВЕЗЛО...

...тому, кто съел спелый арбуз или сахарную дыню, или же тем, чья покупка оказалась не такой удачной — дыня неароматная и жесткая, арбуз светлый и несладкий!.. Именно такие плоды больше всего подходят для варенья.

Срезанную с корок мякоть дыни или арбуза нарежьте кубиками (1—2 см), у арбузов удалите семечки. Посыпьте мякоть сахаром и на 2 часа поставьте в холодное место, а затем варите в сахарном сиропе (1,2 кг сахара на 1 кг очищенной мякоти — воду добавлять не следует). Варите в 3 приема (до закипания), с выдержкой 8—10 часов. Перед последней варкой добавьте 2—3 г лимонной кислоты и по вкусу ванилин.

М. Барышникова

г. Киров.



...спросят зимой за чаем ваши гости, попробовав варенье. А вы им: «Из помидоров!» То-то удивятся! А между тем редкие варенья из овощей — совсем, казалось бы, неподходящих для этого продуктов, очень популярны, например, в Грузии. Слово нашему корреспонденту из Тбилиси Инге Кобаидзе.

Годится недозрелая зеленоватая помидорная мелочь (любая, но лучше всего сорт «сливка»). На 1 кг помидоров — 1,2 кг сахарного песка, 1,5 стакана воды.

Сварите сироп. Сложите помидоры в таз для варенья, залейте холодным сиропом и оставьте на сутки. На другой день сироп слейте и вскипятите, вновь залейте помидоры — уже горячим. Через сутки эту процедуру повторите и варите до готовности на очень маленьком огне.

ЗАПАСАЕМСЯ ВПРОК



ГРИБЫ — НА НИТОЧКУ

Известно немало способов сушки грибов. Предлагаем еще один, он пригодится в том случае, если урожай вы собрали большой — ведь грибы быстро портятся, их нужно поскорее обработать. В этом случае грибы удобно подвялить перед тем, как сушить.

Белые, подосиновики, подберезовики, моховики — из трубчатых, из пластинчатых — опять годятся для сушки. Их не моют, лишь перебирают, удаляя сор, счищая землю, а особо грязные протирая тряпкой. Изъеденные улитками места срезают. Крупные грибы нарезают на части по размеру мелких, мелкие сушат целиком.

Грибы нанизывают на тонкие металлические прутки и кладут друг за другом в духовку концами на угольники для противней. Вялят при температуре 45—50 градусов при открытой дверце. Из грибов удалится влага, верхняя корка мякоти подсохнет, но на ощупь грибы еще будут мягкими.

Провяленные таким образом грибы снимают с прутков, нанизывают на нити и развешивают для естественной сушки на солнце или над плитой.

Сухие грибы хранят в стеклянной посуде с крышкой. Случается, при хранении грибы отсыревают — тогда их снова подсушивают.

А. Меншутина

ПО ГРИБЫ

НЕ ЖАДНИЧАЙТЕ!



Каждый раз, когда слышу о том, что кем-то где-то найден огромный размеров гриб, отношусь к этому сообщению без особого восторга. Ведь обычно неделя, не больше срок жизни белых, подосиновиков, подберезовиков и других съедобных грибов и срок их кулинарной славы. После этого сначала медленно, потом все быстрее в тканях гриба накапливаются гнилостные отравляющие вещества. Поэтому грибом-перестарком (даже белым) можно отравиться.

При благоприятных почвенных и погодных условиях бывает, что гриб и в пять дней вырастает весьма большим и разложения в нем еще нет. Он хотя и большой, но в пищу годится. Но как же узнать — какой большой гриб съедобен, а какой нет? Деревянным черенком легкого ножа или легкой сухой палочкой постучите по шляпке, по ножке такого «головача». Если чувствуете упру-

гость, если гриб как бы «гудит», значит, хороший. В шляпке же старого гриба упругости нет, чувствуется рыхлость, гасящая ударчики. Такой гриб, каким бы завлекательным его размер ни был, брать не надо. Жадничать тут нельзя.

Почти в каждый гриб мухи закладывают яички. Личинки (известные как грибные червячки) живут в теле грибов и медленно развиваются. В разлагающийся гриб мухи кладут особенно много яичек, и в большом грибе личинки прямо кишат. Некоторые жадные люди кладут в корзину и червивые. Они говорят: «Дома в соленую воду опустим, червяки и выплывут». Червяки-то, конечно, выплывут, а вот ядовитые продукты их жизнедеятельности, которыми нашпигованы подобные грибы, останутся. Вот поэтому-то червивые грибы брать нельзя.

М. Денисов



НЕОЖИДАННЫЙ ЧЕСНОК

Великолепные гастрономические и лечебные свойства чеснока общеизвестны. Только вот беда: не все решаются употреблять его в свежем виде из-за характерного запаха. Но чеснок можно замариновать, засолить.

Маринованный чеснок. Сначала приготовьте маринадную заливку. В эмалированную кастрюлю налейте 200 г 9-процентного уксуса, 200 г воды. Добавьте 20 г соли, 50 г сахара, 4 зернышка черного перца, 3 лавровых листика, 2 чайные ложки хмели-сунели. Нагрейте до закипания, тут же снимите и охладите.

Головки чеснока разделите на отдельные зубчики и снимите с них сухую оболочку. Один килограмм подготовленного таким образом чеснока перенесите в дуршлаг и, ошпарив чеснок кипящей соленой водой (50 г соли на 0,5 л воды), быстро охладите, опустив дуршлаг на полминуты в таз с холодной водой.

Подготовленный чеснок уложите в стеклянную банку и залейте маринадом. Банку покройте листом плотной бумаги, обвяжите шпагатом и храните при температуре 15—22°C.

Малосольный чеснок. Приготовьте рассол (80 г соли на 1 л теплой воды). Чеснок подготовьте так, как сказано в предыдущем случае, только его не надо ошпаривать кипятком.

В трехлитровую стеклянную бутылку положите зелень для засолки: несколько листьев черной смородины, вишни, укроп, лист хрена. Затем сюда же уложите 1 кг подготовленного чеснока и залейте рассолом — он должен покрывать чеснок полностью.

Бутылку закройте двойным слоем марли, обвяжите шпагатом и оставьте при температуре 15—22 градуса. Через 4—5 дней малосольный чеснок будет готов.

Н. Паравян

г. Ленинград.

ЧТОБ СТАРАЛИСЬ НЕ ВПУСТЮЮ...

О том, как правильно хранить консервированные компоты и варенья, как избежать печальных последствий для здоровья, связанных с неправильными обработкой и хранением фруктовых консервов, мы попросили рассказать руководителя лаборатории гигиенических исследований пищевых добавок Института питания АМН СССР, кандидата медицинских наук **Анатолия Николаевича Зайцева**.

* * *

Заготавливать можно практически любые фрукты и ягоды. Но одни больше подходят для компотов и соков, другие — для варений, джемов.

Фрукты для заготовок должны быть свежими, не поврежденными гнилью, плесенью, целые, без дефектов. Их следует тщательно вымыть в проточной воде. Такие нежные ягоды, как землянику, клубнику, малину, бывает трудно отмыть, не повредив их. Поэтому их лучше не использовать для консервированных компотов. Перегретые ягоды размякнут, компот быстро изменит цвет. Из этих ягод лучше сварить варенье или джем. Задерживает пыль и ворсистая поверхность персиков, абрикосов некоторых сортов.

Поэтому персики и «лохматые» абрикосы, из которых хотите сделать консервированный компот, лучше очистить от кожицы. Для этого плоды можно бланшировать: выдержать 3—5 минут в кипятке, а затем будет легко снять кожицу. Во-первых, компот из очищенных персиков и абрикосов будет иметь более привлекательный вид и, во-вторых, меньше шансов, что он испортится.

В домашних условиях нельзя создать температуру **стерилизации** (выше 100 градусов), поэтому тепловая обработка компотов и соков у вас будет значительно мягче. Температура внутри банки, помещенной в кипящую воду, постепенно достигнет 90—93 градусов — произойдет процесс **медленной пастеризации**. Продолжительность прогревания будет зависеть от вида фруктов, от размера банок. Обычно это время специально оговаривается в рецептах, общие рекомендации дать затруднительно.

При пастеризации уничтожаются вегетативные формы микроорганизмов, однако споры некоторых видов микробов остаются жизнеспособными. Особую опасность представляют споры возбудителя ботулизма — тяжелого

пищевого отравления. Они встречаются в почве и вместе с плохо вымытыми плодами могут попасть в банку. Вот почему необходима тщательная мойка фруктов и ягод перед консервированием.

При варке варенья, джема, повидла фрукты подвергаются длительному нагреванию в сахарном сиропе (температура несколько выше 100°С). Это приводит к практической стерильности готового продукта. Далее следует предохранять варенье от повторного загрязнения микроорганизмами: поместить его в чистую посуду, закрыть чистым пергаментом или плотной бумагой. Откладывать варенье в вазу — переливая его через край, или беря чистой, ошпаренной кипятком ложкой. Правда, высокая концентрация сахара в варенье или джеме препятствует развитию микроорганизмов. При низкой концентрации сахара (например, в недозарезанном варенье) продукт может забродить, если в него попадут микробы.

Прежде чем убирать домашние консервы на хранение, за ними нужно понаблюдать 2—4 недели. Правильно заготовленные и укупоренные компоты и соки не должны подтекать в месте соединения крышки с банкой. Проверить банку на течь легко: вымойте банку снаружи, вытрите насухо и переверните крышкой вниз на какое-то время. Если рядом с крышкой появится сок, значит, банка закрыта плохо. Такую банку хранить нельзя. Повторите стерилизацию и укупорьте банку снова.

При своевременном контроле первые признаки порчи легко выявляются. Правильно укупоренные компоты и соки через несколько дней становятся прозрачными. Лишь в компотах и соках из сливы иногда может появиться легкая пена, исчезающая через несколько дней. Если же с начала хранения увидите в банках муть или пузырьки газа, стойкую пену — это свидетельствует о развитии микрофлоры. Такие консервы хранить нельзя. Постарайтесь по возможности исправить положение. Вскройте банку, перелейте содержимое в кастрюлю, прокипятите минут десять и немедленно используйте просто как напиток или приготовив кисель, фруктовый соус. Если банка «взорвалась», то есть под давлением газов с нее слетела крышка, то — ничего не поделаешь — продукт испорчен безнадежно и его придется выбросить.

Но если уж консервы из фруктов и ягод в герметически закрытых банках выдержали начальный этап в намеченные 2—4 недели, они хорошо сохраняются в течение многих месяцев.

Отчего рекомендуется хранить консервированные фрукты в темноте? Чтобы не изменился цвет, не окислились вкусовые и ароматические вещества.

Не следует хранить домашние консервы из фруктов и ягод в жарком помещении или вблизи источников тепла. Однако и во все не обязательно помещать их в холодильник. Лучшая температура для хранения домашних консервов — от 4 до 15 градусов тепла.

Стали очень популярными пюре из протертых с сахаром ягод, приготовленные без нагревания. В них меньше разрушаются аскорбиновая кислота (витамин С), они сохраняют вкус свежих ягод. Лучшие ягоды для пюре — черная смородина и облепиха, они содержат меньше воды по сравнению с другими ягодами, которые дают часто легко расслаивающееся пюре, которое скорее закисает.

Для пюре свежие, перебранные, сухие ягоды тщательно перетирают с сахаром до однородной массы. Чем мельче будут растерты ягоды, тем полнее выделится сок. При этом создадутся благоприятные условия для растворения сахара и получения «стойкого» продукта. Растирать ягоды с сахаром хорошо в фарфоровой (но не металлической) ступке, в миксере, в мясорубке с мелкой решеткой (правда, в мясорубке из-за контакта пюре со стальным ножом частично разрушается аскорбиновая кислота). Протертое пюре раскладывают в чисто вымытые и ошпаренные кипятком стеклянные банки. Закрывают так же, как варенье, — крышками или бумагой. Хранят в темном прохладном месте при температуре 4—8 градусов тепла, в холодильнике. Учтите, плохо протертое пюре быстро расслаивается.

Если заметите в пюре пузырьки газа, если оно увеличивается в объеме («бежит» из банки), если появился кисловатый запах и вкус — значит, происходит процесс брожения: в пюре либо недостаточно сахара, либо много воды. Забродившее пюре хранить уже нельзя. Его нужно переварить, добавив сахар, или немедленно использовать — для киселя, морса, начинки в пироги.

НЕ СЛАДКО, А ПРАВИТСЯ



Из поколения в поколение женщины нашей семьи передают друг другу рецепт сливового повидла с малым содержанием сахара — для зимних пирогов, для чаепитий.

Сливы вымойте, выньте косточки, положите в таз для варенья, добавьте немного (до стакана) воды и поставьте на небольшой огонь. Когда масса наполовину уварится, добавьте еще столько же слив, когда уварится вдвое и эта порция, добавьте еще. Время от времени перемешивайте деревянной лопаткой на длинной ручке (иначе можно обжечься — масса брызжет). После того как она уварится в третий раз, положите апельсиновую цедру и сахарный песок (1 кг песка на 3 кг слив) и пусть теперь закипит. Готовое повидло принимает однородный вид, темный красно-коричневый цвет. Снимите его с плиты и теплым разложите в чистые банки. Обдайте кипятком полиэтиленовые крышки и плотно закройте банки. Повидло стоит целый год и больше, не портится.

К. Розенблюм

г. Брянск.



ПОЧТИ БЕЗ САХАРА

Можно заготовить черную смородину и с небольшим количеством сахара: на 1 кг ягод — 125 г сахарного песка.

Промытые ягоды выложите в кастрюлю или миску, всыпьте сахар и нагрейте до 60 градусов, не больше. Если термометра у вас нет, следите за ягодами: как только масса начнет шевелиться, перемешайте ее от краев к середине и снимите с огня. Не доводите до появления пены. Выложите ягоды в подготовленную горячую стеклянную банку. Закатайте крышкой.

Храните смородину, заготовленную таким образом, в холодильнике или в другом прохладном месте.

Л. Ильина

**ЗНАЕТЕ ЛИ
ВЫ, ЧТО...**



...при варке варенья можно вместо воды брать сок ягод или фруктов? Так, например, малиновое и клубничное варенье получается ароматным и не засахаривается, если варить его на соке красной смородины, а к вишнево-му хорошо взять сок яблочный — он подходит вообще почти для любых фруктов и ягод.

КОФЕ... С ИЗГОРОДИ

Созрел на опушках леса, по берегам рек дикий боярышник. И в палисадниках похорошели кусты боярышника культурного: зазеленили ягоды боярышника кроваво-красного, почернели у боярышника колючего — чаще всего культивируются эти виды.

Кустарник боярышника обычно используют в саду как живую изгородь — он хорошо переносит стрижку; он может служить подвоем для некоторых сортов яблонь, груш. Растение нетребовательно к почвам, засухо- и морозоустойчиво, теневыносливо. Известно и лекарственное действие его плодов.

Для лечебных целей обычно рекомендуются плоды сортов Арнольд, Мягкий, Канадский, Даурский, но нужно сказать, что по химическому составу все боярышники мало отличаются друг от друга: все содержат большое количество витамина С, крахмал, фруктозу, различные кислоты, эфирные масла, пектиновые вещества. Лекарственное действие: успокаивающее и понижающее кровяное давление. Средства из боярышника способствуют крепкому сну.

Как же пользоваться боярышником?

Сухие, измельченные плоды и листья можно заварить как чай, а из одних плодов приготовить кофе. Плоды, смолотые в порошок (в кофемолке), добавляют в тесто — оно приобретет красивый кремовый цвет. Из свежих плодов готовят компоты, джемы (часто вместе со смородиной или кислыми сортами яблок), протирают с сахаром.

Компот

Ягоды боярышника вымойте, отделите косточки и плодоножки. Залейте соком кислых яблок — стакан сока на килограмм приготовленных плодов, прокипятите три минуты, залейте кипящим сиропом (300 г сахара на 1 л воды), остудите, разлейте в банки, поставьте их в кипящую воду, прогрейте минут пять и закупорьте. Яблочный сок можно заменить раствором лимонной кислоты (3 мг на 1 л воды).

Джем

Приготовленные плоды (с косточками) сложите в таз, добавьте на каждый килограмм 2 стакана воды и варите на слабом огне, пока ягоды не станут мягкими. Отвар слейте. Мякоть ягод протрите через сито или дуршлаг и смешайте с отваром, добавьте на 1 кг плодов 800 г сахарного песка и варите, поме-

шивая, до тех пор, пока масса не будет отставать от дна. Добавьте в джем кислоту (3 г лимонной кислоты на 1 кг плодов либо сок любых кислых яблок, фруктов — по вкусу; либо мелкие кусочки кислых ягод без кожицы).

Горячим джем разлейте в прогретые банки, стерилизуйте 5 минут и закупоривайте.

Боярышник протертый с сахаром

Удалите у плодов косточки, бланшируйте 2—3 минуты в кипящей воде и, слив воду, протрите через сито деревянным пестиком, постепенно прибавляя сахарный песок из расчета 300—500 г песка на 1 кг ягод. Разложите массу в подготовленные горячие банки, посыпьте сверху небольшим слоем сахарного песка, закупорьте и храните в прохладном месте.

Кофе из боярышника

Плоды подержите на пару 3—4 минуты или залейте кипятком и сразу слейте воду. Хорошо просушите (не на солнце), затем досушите в духовом шкафу. Дальше поступайте, как с обычным кофе: смолоть в кофемолке, сварить. По желанию можно добавить цикорий. На стакан воды — 2 или 3 чайные ложки порошка боярышника и пол чайной ложки цикория.

Л. Прокофьева

А ДОДЕЛАЕТЕ ПОТОМ...

Летом, в горячую пору, на все не хватает времени: хочется сделать цукаты — а некогда, неплохо бы запастись и начинкой для пирогов, но важнее заготовить помидоры...

Между тем можно сделать заготовки-полуфабрикаты, приготовление которых не займет много времени и не потребует большого количества сахара, а потом, когда с делами будет поспокойнее, доделать их, как говорится, довести до ума.

Так можно заготовить **сливы для цукатов**. Сливы лучше использовать с косточками, они будут выглядеть красивее. Только «венгерка» хороша и без косточки.

Сливы наколите, уложите в чистые банки, залейте холодной водой и, поставив в посуду с водой, на медленном огне нагрейте до 85 градусов. Огонь выключите, а банки оставьте в горячей воде: пол-литровые на 10 минут, литровые — на 15. Можно довести воду до кипения и держать в ней банки соответственно 5 и 8 минут, после чего закатать.

Позже, когда будет возможность, приготовьте цукаты.

Нетрудно заготовить из слив и **начинку для пирогов**.

Вынув косточки, уложите сливы в банки, слой за слоем пересыпав сахаром — на 1 кг очищенных слив потребуется 300—400 г сахарного песка. Накройте банки крышками и поставьте в кастрюлю с холодной водой. Воду нагрейте до 85 градусов. Оставьте банки в воде: пол-литровые на 20 минут, литровые — на 30 минут, или кипятите соответственно 10 и 15 минут, после чего закатайте банки.

Можно поступить и иначе: сливы, очищенные от косточек и пересыпанные сахаром (пропорции те же), в кастрюле ставят на огонь и, непрерывно помешивая, доводят до 85 градусов, выдерживают при этой температуре 5 минут. Затем снимают с огня, горячую массу разливают в горячие банки и закатывают. Зимой массу используют как начинку для пирогов.

Без сахара можно приготовить **полуфабрикат из слив для повидла и джема**. Из спелых слив удалите косточки, сложите их в

эмалированную кастрюлю, добавьте полстакана воды и доведите до кипения. Уваривайте на слабом огне в течение 15 минут и сразу же выложите в подогретые банки. Закатайте. Осенью или зимой, когда будете освободнее, сварите повидло или джем.

Заготавливают и **яблочную начинку для пирогов**. Яблоки — очищенные или нет — нарезают, выкладывают в кастрюлю и засыпают сахаром из расчета 200—300 г песка на 1 кг яблок. Добавляют стакан воды, ставят на огонь, доводят до кипения, выдерживают на огне 5 минут, после чего сразу же раскладывают в стерильные, еще горячие банки. Немедленно закатывают. Начинка для будущих пирогов готова.

Яблоки можно заготовить так, что позже из них можно будет приготовить цукаты. Лучше использовать сорта «коричное» и «десертное Петрова».



удалите сердцевину и уложите в банки. Залейте их кипящей водой и, поставив банки в кастрюлю с горячей водой, прогрейте при температуре 80 градусов: пол-литровые банки 10 минут, литровые — 15 минут. Можно прокипятить — тогда время соответственно сократится до 5 и 8 минут.

Айва тоже годится для подобных заготовок-полуфабрикатов. Не снимая кожицы, разрежьте айву пополам или на 4 части, удалите сердцевину. Выложите в банки, залейте кипящей водой и, поставив в кастрюлю с водой, прогрейте при температуре 85 градусов: пол-литровые банки 10 минут, литровые — 15. Если будете кипятить, то соответственно 5 и 8 минут. Заготовленную таким образом айву можно использовать для варенья, компотов.

По книге «Хранение и переработка овощей и фруктов», издательство «Московский рабочий»

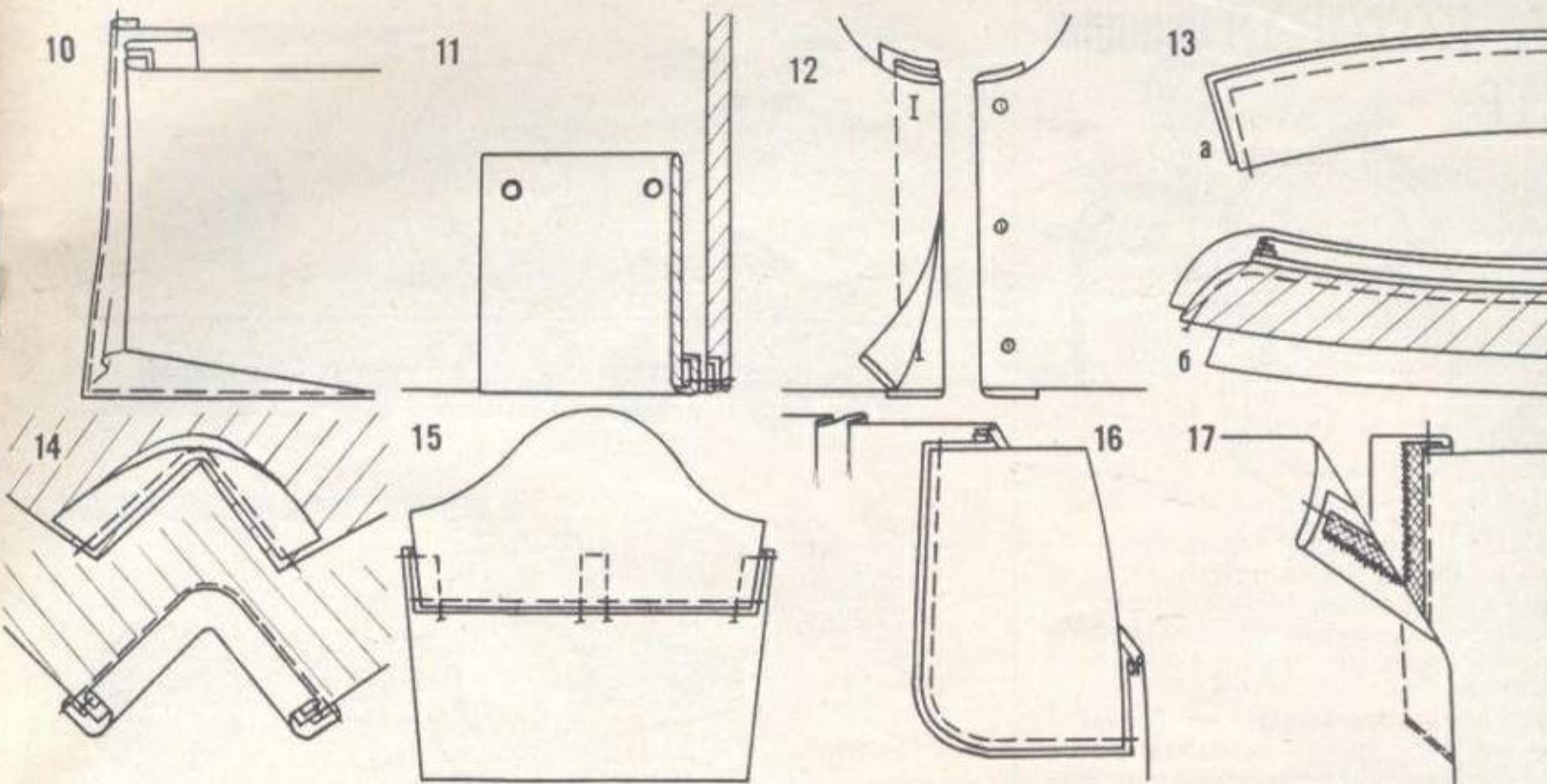
А Я ДЕЛАЮ ТАК

К ЗИМНЕМУ БОРЩУ

Известно, что зелень на зиму можно засолить, высушить. Но вот я ни у кого не встречала сухого щавеля, который делаю сама. Промытые листья режу и сушу, разложив в тени на бумаге. Запасаюсь щавелем в больших количествах и зимой готовлю «зеленый» борщ со сметаной.

О. Сулова.

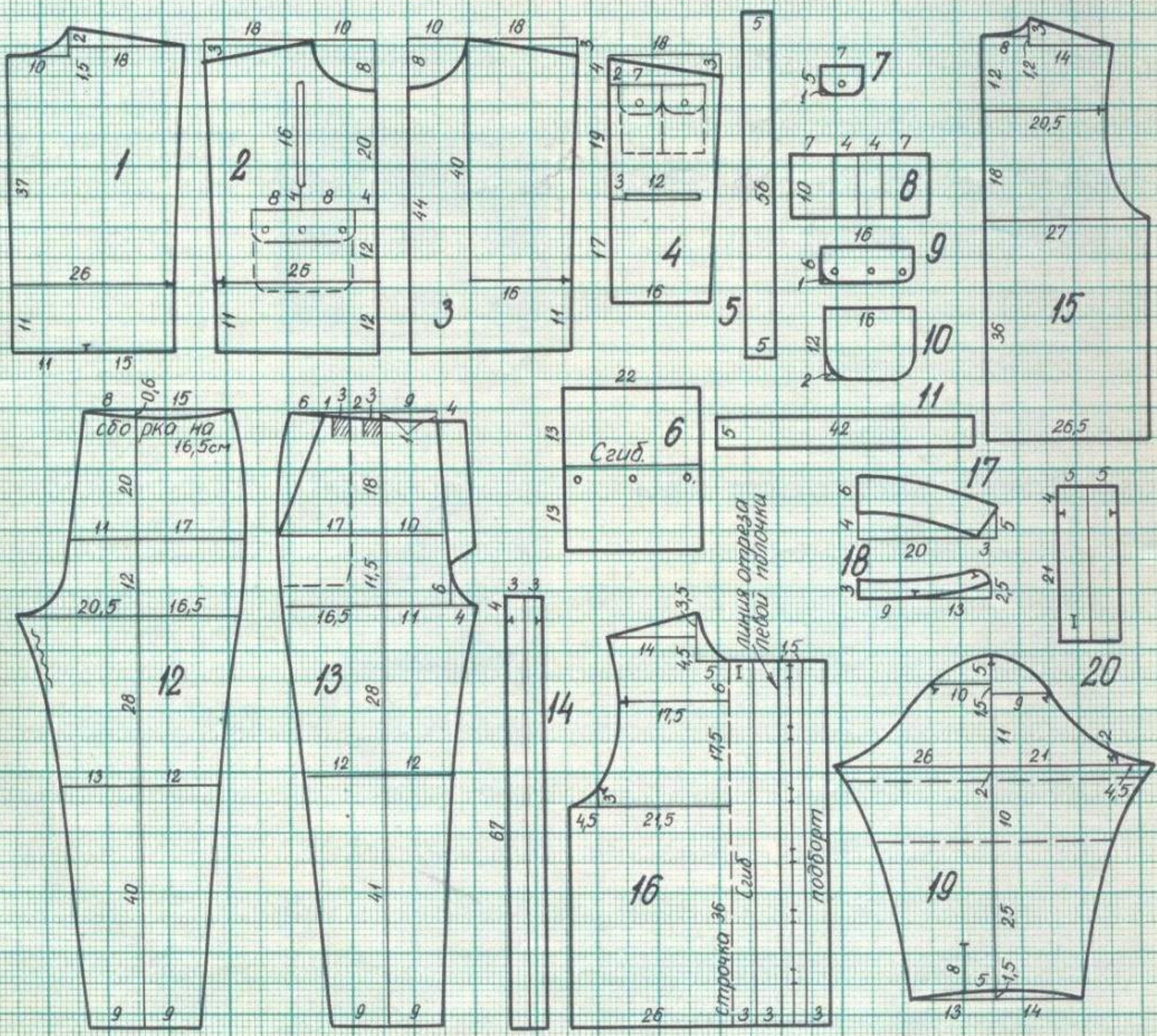
г. Омск.



половины брюк. Стачайте детали мешковины, выровняв их по боковому шву (рис. 16). Заложите мягкие складки и заметайте их ручными стежками. Приступайте к обработке застежки. На левой половине заложите складочку (отступив от середины переда 1 см) и втачайте в нее одну сторону молнии (рис. 17). Правую половину брюк перегните по середине переда и наметайте на застегнутую «молнию». Потом настрочите ее на «молнию» (следите за тем, чтобы под строчку не попал припуск на застежку левой стороны). В нижней части отстрочки сделайте закрепку.

Стачайте внутренние (шаговые) и боковые швы брюк, обметайте и заутюжьте. Теперь стачайте задний шов до начала застежки. Шов нужно прострочить 2—3 раза, несколько растягивая его.

Пришейте пояс и подшейте низ. Из оставшихся кусочков ткани сделайте галстук, который дополнит модель и подчеркнет ее спортивный характер.



СМЕННАЯ ОБУВЬ, КОТОРАЯ ВСЕГДА НА МЕСТЕ



Художник Татьяна Лукиенко предлагает мамам сшить для школьников вот такие удобные раскладные сумочки для «второй» обуви.

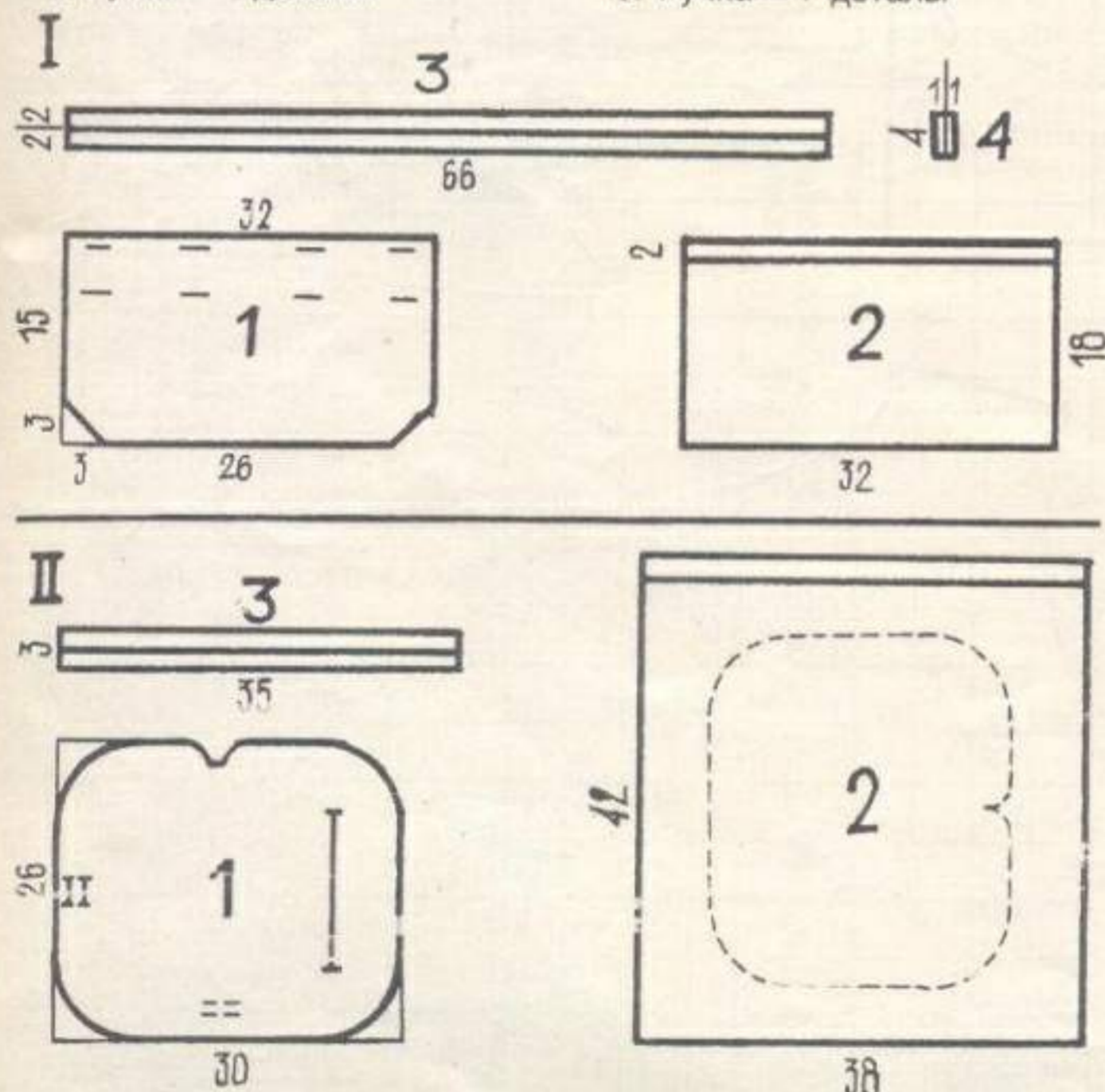
По пути в школу и обратно сумочка маленькая — ведь в ней небольшие тапочки или туфли. Особенно удобно младшеклассникам: сумка аккуратная, не волочится по земле. А сдавая в раздевалку валенки и сапожки, ребенок положит их в ту же сумку, но уже «выросшую», стянет верх шнурком — сапожки не выпадут, не потеряются.

Выкройки даны в масштабе 1:10.

Сумка I. Она состоит из двух частей: нижней и верхней. На нижнюю возьмите более плотную ткань, на верхнюю — потоньше. Наверху в кулиску вденьте шнурок. Если убрать верхнюю часть в нижнюю — получится маленькая сумочка для улицы. Нести ее можно и за две ручки, и за одну, через плечо.

На чертеже даны следующие детали:

1. Нижняя часть — 2 детали.
2. Верхняя часть — 2 детали.
3. Ручка — 1 деталь.



4. Штрипка — 8 деталей.

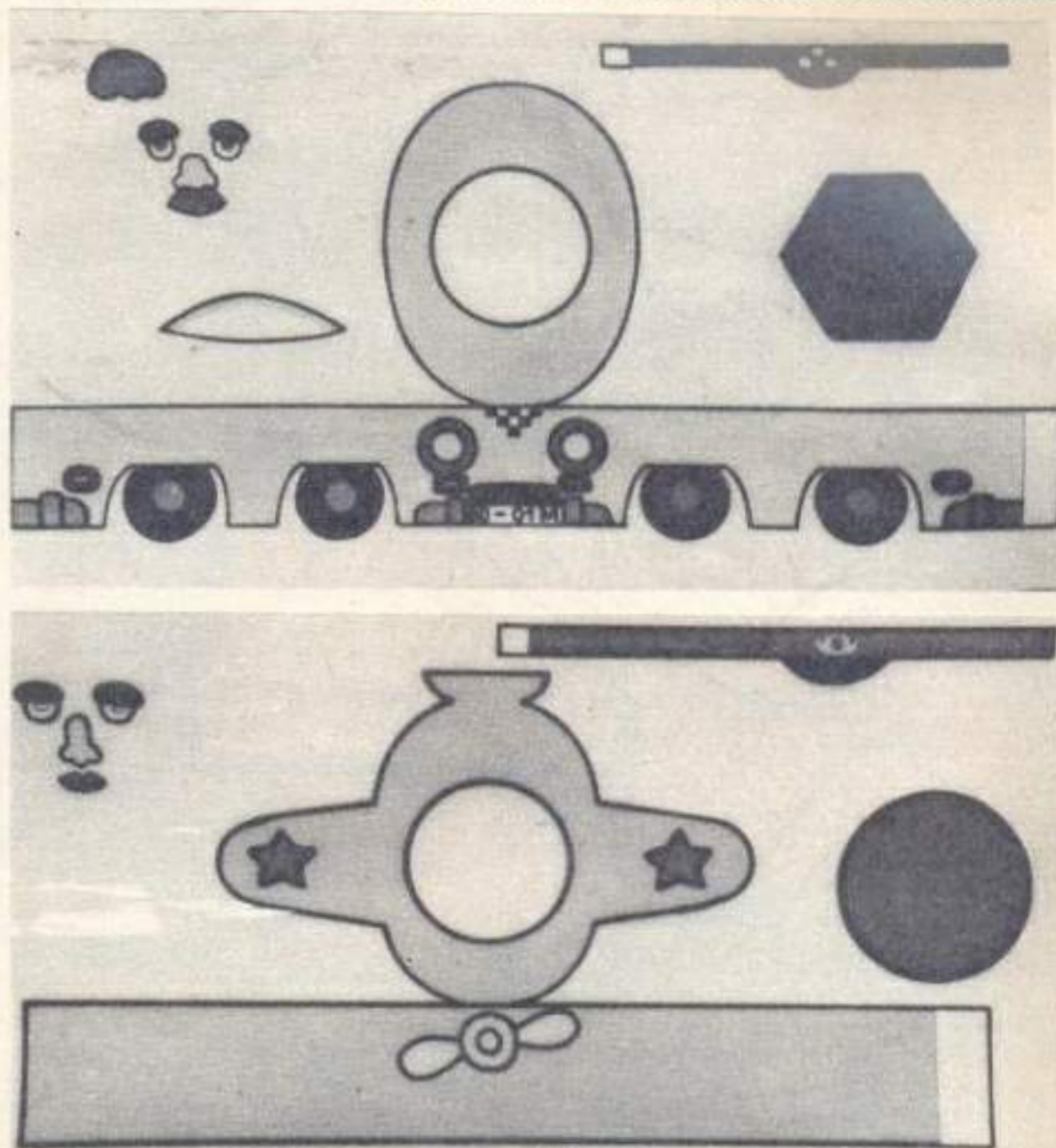
Сумка II. Она похожа на большой кошелек. Маленькая сумка из плотной ткани вбирает в себя большую из тонкой ткани типа «болонья». В нее кладут сменную обувь и застегивают на «молнию» длиной 45—50 см, пришитую по периметру маленькой сумки. Ручка — в виде петли на сгибе, пришита снаружи. Маленькую сумочку на одной стороне можно украсить эмблемой, а на другой сделать прорезной карман на «молнии» 14 см — для варежек.

Меньшая сумка пришивается к одной из деталей большей (см. чертеж).

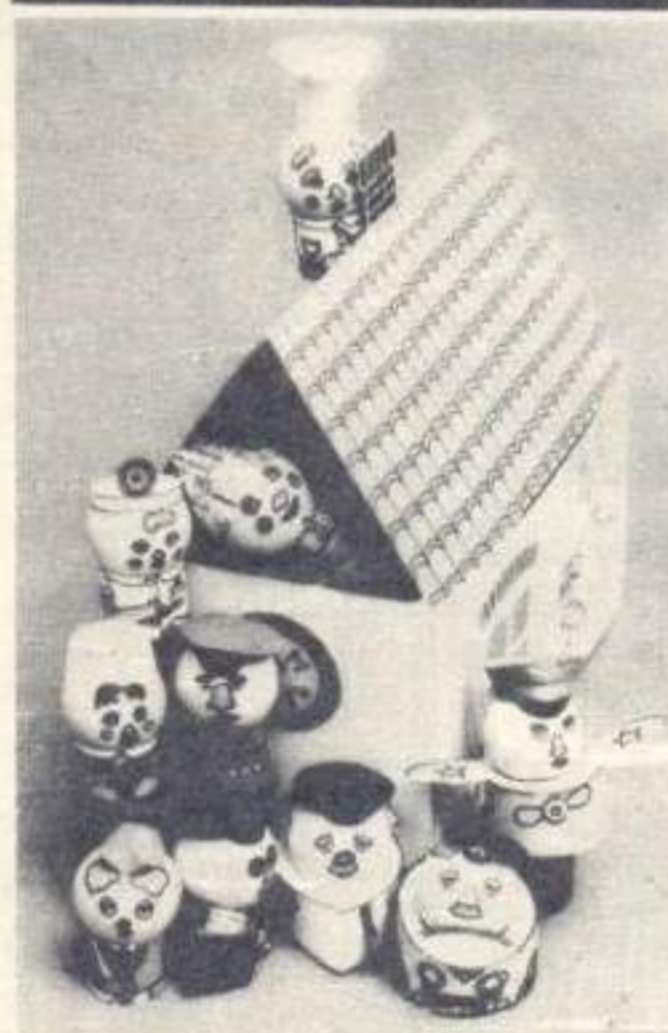
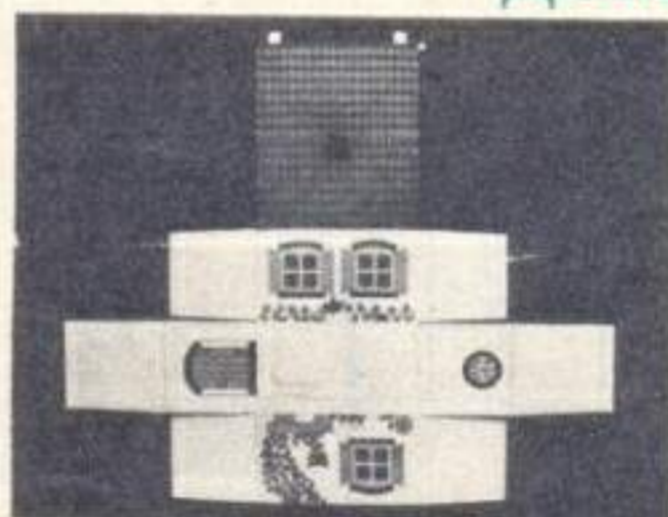
Порядок соединения деталей таков: сначала пришейте ручку, вставьте «молнии», прикрепите эмблему с инициалами или названием класса (1 А, 2 Б...) и только потом пристрочивайте по периметру маленькую сумку к большой. Далее сшейте большую сумку, в кулиску продерните прочный шнурок.

На чертеже даны следующие детали:

1. Маленькая сумка — 1 деталь.
2. Большая сумка — 2 детали.
3. Ручка — 1 деталь.



ДОМИК С ВЕСЕЛЫМИ ЧЕЛОВЕЧКАМИ



Перед вами домик в разложенном виде. Размеры его определите сами: можно сделать его и большим, и совсем маленьким. На крыше домика прорезается труба — она будет служить клапаном, при помощи которого будет открываться коробка-домик. Можно вырезать и дверь, чтобы открывать ее. Склеивается эта коробка только в одном месте.

А теперь можно заняться изготовлением фигурок. Вычертите на бумаге прямоугольную полоску нужного размера плюс 1 см на склейку. Это будущий костюм для человечка. Раскрасьте его. Вырежьте полоску и склейте ее в виде цилиндра. Это будет туловище. Цилиндр приклейте к шару или яичной скорлупе. Нарисуйте на шарике глаза, рот, нос, волосы, можно нарисовать их и на бумаге, а потом приклеить к шару. Сделайте из бумаги и головной убор — колпак для повара, кепку — почтальону и т. д.

Мы предлагаем несколько вариантов фигурок, вы же можете придумать свои. Пусть ваши человечки будут иметь и другие профессии — водолаза или космонавта, балерины или клоуна. И пусть они живут своей интересной жизнью, как всякие игрушки.

Есть предложение: не возьмется ли предприятия, выпускающие переводные картинки, сделать серию картинок, подобных этим? Тогда можно будет просто перевести на бумажную ленту нужную фигурку или несколько, и человечки готовы... Целый городок игрушечных человечков, каждый из которых занят своим делом...

Кто возьмется?

Т. Елецкая

На 38-й странице этого номера журнала вы видели веселых маленьких человечков. Как все взрослые люди, они работают — кто поваром, кто летчиком, кто врачом.

Такую игру мама или папа могут сделать вместе со своими детьми. Понадобятся шарики для пинг-понга или скорлупки яиц, картон для коробки домика, бумага, карандаш, линейка, краски или фломастеры и клей, лучше ПВА.

КАКАЯ У ВАС ОСАНКА?

Занятия ведет Ю. И. Курпан.

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

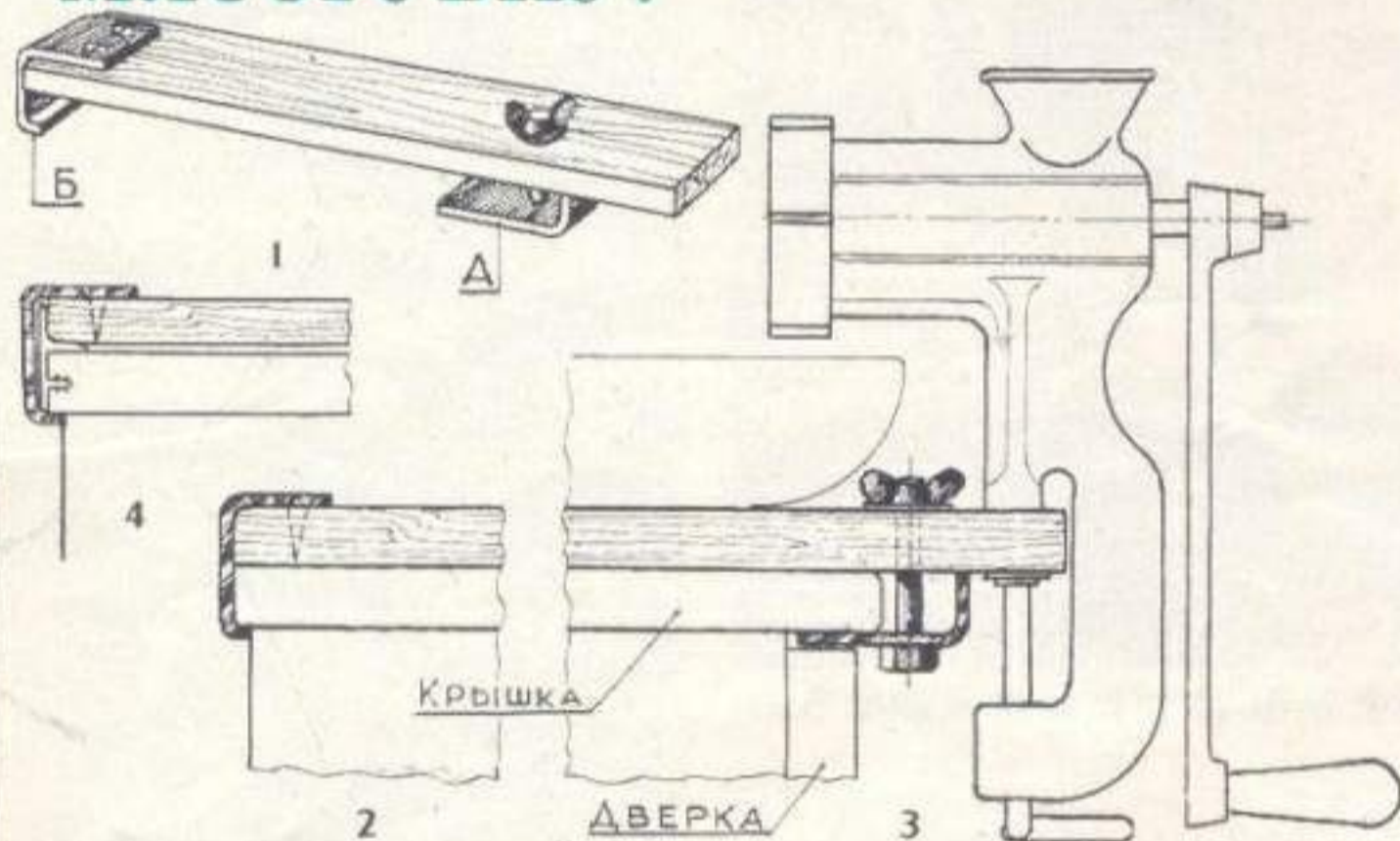
В конце лета для нормальной и сухой кожи подойдут маски из дыни и тыквы. Для дынной маски разомните ломтики дыни, соедините с чайной ложкой меда и столовой ложкой сметаны. Для тыквенной — к двум столовым ложкам вареной или пареной тыквы прибавьте столовую ложку растительного масла, сырой желток, чайную ложку лимонного сока. Маску наложите на чистое лицо на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

Для жирной кожи полезна персиковая маска. Пюре из свежего персика разбавьте 1—2 чайными ложками отвара ромашки.

По материалам журнала «Лада» (НРБ).



КАК ПРИВЕРНУТЬ МЯСОРУБКУ?



В современных кухонных рабочих столах крышки устроены так, что к ним невозможно прикрепить мясорубку. Этот недостаток можно устранить, сделав несложное приспособление (рис. 1).

Нужна доска (лучше сосновая) длиной 680, шириной 120 и толщиной 18—20 мм. У переднего конца доски на расстоянии 640 мм от противоположного просверливают отверстие, куда вставляют стандартный болт с надетой на него металлической пластинкой А (рис. 1). Диаметр болта — 8, длина — 55 мм. Длина пластинки по горизонтали — 60, по вертикали — 22 мм. К противоположному концу доски шурупами прикрепляют металлическую пластинку Б (рис. 1). Длина ее верхней (горизонтальной) поверхности — 60, нижней — 8 мм, а вертикальная должна иметь размер, равный сумме толщин крыш-

ки стола и доски. Если крышка сзади снабжена бортом, то, определяя размер пластинки Б по вертикали, надо это учитывать (рис. 4). Ширина обеих пластинок может быть 60—70 мм, а толщина металла, из которого они выполнены, — 2,5 мм.

Если нужно воспользоваться мясорубкой, подготовленную доску кладут на стол так, чтобы нижний выступ пластинки Б подходил под свес крышки стола сзади (рис. 2), а пластинка А подходила своей длинной горизонтальной поверхностью под крышку спереди и упиралась по вертикали в доску снизу (рис. 3). После этого гайкой прижимают доску к крышке стола. А на свешивающийся конец доски устанавливается и закрепляется мясорубка.

А. Белорусский, архитектор

Поддерживать правильную осанку могут лишь те люди, у которых хорошо тренированы мышцы спины. Так, наиболее часто встречаются такие нарушения осанки — круглая и кругловогнутая спина.

В первом случае — ярко выражена сутулость, грудь опущена, плечи выдаются вперед, лопатки отступают назад, живот выпячен. Следовательно, надо поднять грудную клетку, отвести плечи назад, стараться держать спину прямой.

Во втором случае — при так называемой кругловогнутой спине — грудная клетка становится плоской, живот выступает вперед. Значит, надо не только укрепить мышцы спины, но и несколько растянуть мышцы поясничного отдела, чтобы уменьшить прогиб позвоночника в пояснице.

Возможно ли это? Вполне. Если стараться постоянно поддерживать правильную осанку, если настойчиво и последовательно выполнять специальные корригирующие упражнения.

1. Ходьба — обычная и на носках — с небольшой подушечкой на голове.

2. Ходьба на носках в полуприседе, гимнастическую палку положить на лопатки.

3. Исходное положение (и. п.) — стоя, руки сзади соединены в замок. Отводить руки назад, прогибаться. Можно взять в руки гимнастическую палку или мяч.

4. И. п. — сидя на стуле, кисти на затылке, голова несколько опущена вперед. Отводить голову назад, оказывая руками небольшое сопротивление.

5. И. п. — сидя на полу, руки поставить сзади. Приподняться, опираясь на руки, голову отвести назад, прогнуться, оставаясь в такой позе 3—5 секунд, вернуться в и. п. (рис. 1).

6. Выполнять то же упражнение, опираясь на одну ногу, другую поднимать вверх или отводить в сторону (рис. 2).

7. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы опираются о пол. Поднимать туловище, не отрывая от пола затылок и стопы (рис. 3).

8. И. п. — то же, только ноги выпрямлены. Прогибаться в грудном отделе позвоночника, не приподнимая голову и таз.

9. И. п. — то же, руки выпрямлены, лежат на полу. Опираясь на затылок и стопы, поднять туловище, прогнуться. Можно слегка помогать руками, ноги слегка согнуть (рис. 4).

10. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и плечи, поддержать в таком положении 3—5 секунд и опустить.

11. И. п. — то же, руки за спиной. Поднять голову и плечи, руки отвести назад, прогнуться (рис. 5).

12. И. п. — лежа на животе, кисти на затылке. Поднять голову и плечи, максимально согнуть ноги в коленных суставах, головой потянуться к стопам.

13. И. п. — то же. Поднять голову, плечи и прямые ноги, прогнуться, держать позу 3—5 секунд (рис. 6).

14. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь руками о пол, отводить вверх слегка согнутые ноги, пятки тянуть к голове, стараясь выйти в стойку на груди. Это упражнение можно делать сначала с помощью резинового жгута (скакалки), концы которого находятся в поднятых руках, а средняя часть удерживается стопами (рис. 7).

15. И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед, в руках мяч, стопы зафиксированы. Поднять голову, плечи и прямые руки.



Рис. 1

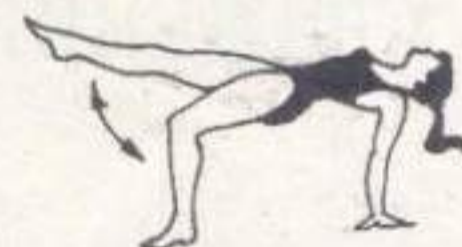


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

СОБИРАЙТЕ ЛЕТОМ!

Давайте запасемся всем необходимым к зимнему букету заранее, тем более что лето и осень — самое лучшее для этого время. В поле, на лугу, в лесу всегда отыщутся травы, цветы, листья, из которых можно составить настольные, напольные и настенные композиции. Как собрать материал для зимнего букета, рассказывает специалист по аранжировке цветов **Елена Яковлевна Юдаева**.

Для зимних композиций подойдут садовые растения — кермек, гипсофила, астильба, физалис, гамфрена, соцветие гигантского лука. В зимних букетах прекрасно смотрятся высушенные луговые травы: тимфеевка, мятник, овсяница; злаки: рожь, овес, пшеница, гривастый ячмень, ковыль — их лучше собирать, когда колосья и метелки еще не пожелтели. Всегда можно отыскать ме-

телки конского щавеля, борщевик, пастушью сумку.

Советую вам в небольших количествах заготовить самыми разными травами и растениями.

Как же сушить собранное?

Травы (каждый вид отдельно) и колосья сложите в пучки. Стебли должны быть разной длины, но достаточно высокие. Концы чуть подрежьте. Поставьте пучок, придерживая рукой, на стол и внимательно осмотрите — если останетесь довольны своим букетом, свяжите его нижний конец и подвесьте вниз соцветиями в затемненное, хорошо проветриваемое место на 2—3 недели (см. фото). Через каждые один-два дня стягивайте нить, обвязывающую стебли, чтобы пучок, высыхая, не рассыпался. Удобно связывать пучки тонкой проволокой — тогда достаточно бывает подкрутить ее, чтобы обвязка стала тугой.

Травы, «объемные» по всему стеблю, вроде пастушьей сумки, подвесьте вниз головой по одной, чтобы не помять.

Растения с твердым, малопонижающим стеблем — физалис, кермек, гипсофилу, гигантский

лук — засушивайте, поставив в вазу без воды.

Всем знакомы оранжевые воздушные «фонарики» на ветках — это физалис. Если «фонарики» перед засушиванием осторожно разрезать по граням и раскрыть, получатся яркие цветы, которые сделают зимнюю композицию очень нарядной.

Для оснований будущей настенной композиции поищите несколько грибов-трутовиков. В теле такого гриба заранее, до того как он высохнет, сделайте неглубокое отверстие и заполните его пластилином (это — будущее крепление для легких сухих растений).

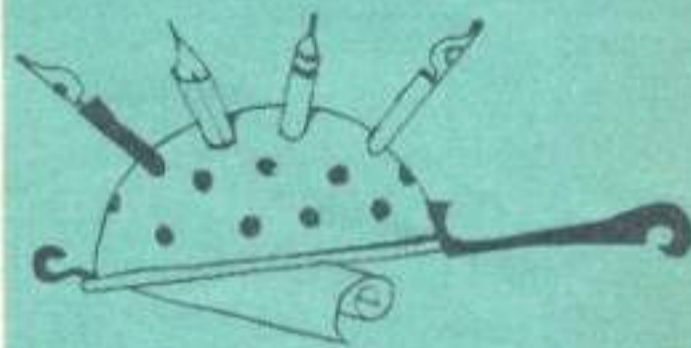


● Из чая можно приготовить лосьон для жирной кожи (он стягивает поры). Заварите небольшое количество чая минеральной водой, остудите, прибавьте несколько капель лимонного сока. Протирайте кожу по утрам и вечерам.

● Лучший компресс для уставших глаз, особенно после рабочего дня — ватные тампоны, смоченные в крепкой холодной чайной заварке. Необходимо прилечь, тампоны положить на веки закрытых глаз, постараться расслабиться. Пятнадцати минут такого покоя будет достаточно, чтобы глаза отдохнули.

● Незаслуженно позабыт старый способ чистки напольного ковра или паласа с коротким ворсом. Понадобится спитой чай от 3—4 заварок. Если за время, пока вы его собирали, он подсох, — слегка смочите его водой. Влажные чайники рассыпьте по всему паласу.

Жестким веничком аккуратно подметите чай, двигаясь к противоположному краю паласа. Влажный чай к концу как бы «обрастет» сором и задержит пыль, не даст ей подняться. Палас станет чистым, цвет его будет гораздо ярче.

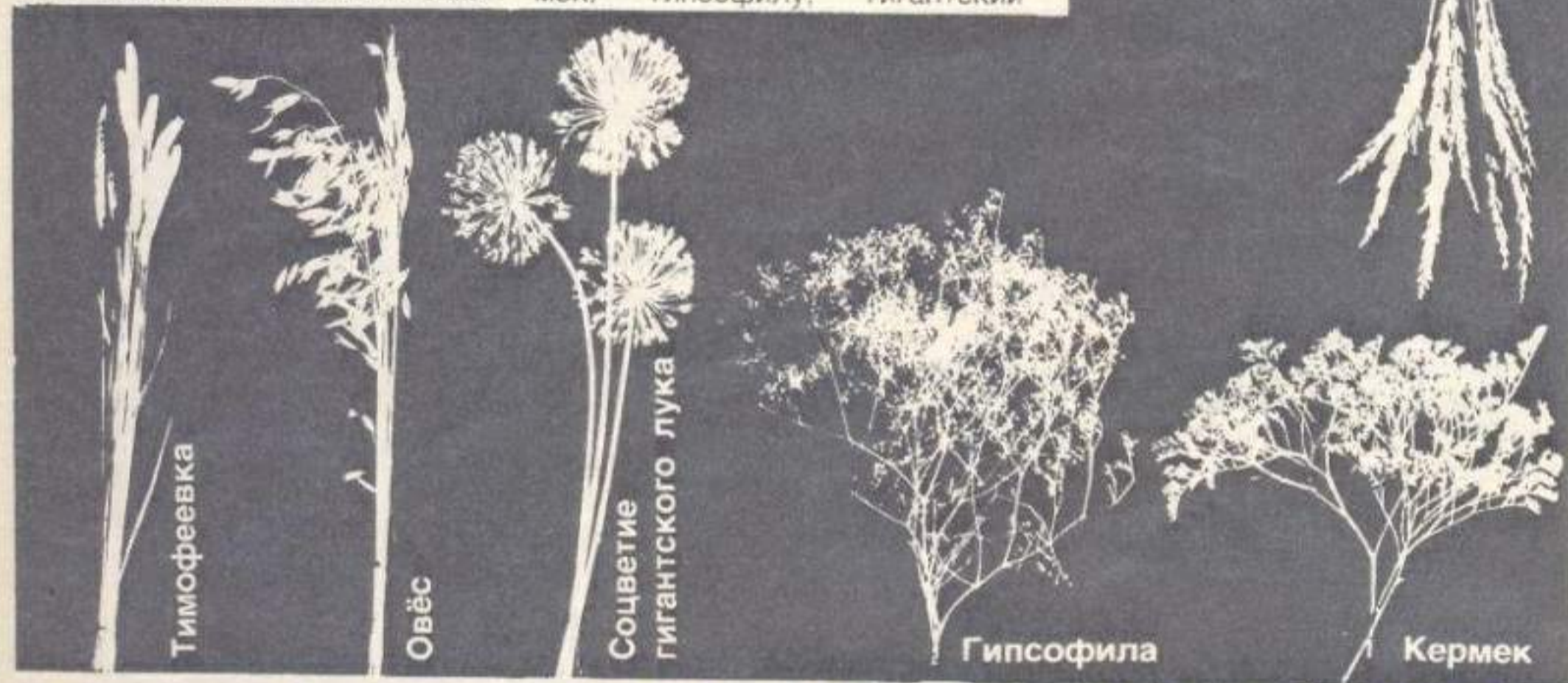


ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● При растворении яичного порошка образуются комки. Чтобы избежать этой неприятности, просейте порошок, тщательно разотрите с небольшим количеством воды, затем долейте водой (на 100 г порошка 300—350 г воды) и оставьте на 25—30 минут для набухания. После этого смесь слегка взбейте веничком и используйте вместо свежих яиц.

Не забудьте, что разведенный яичный порошок долго хранить нельзя.

● Сухое молоко перед употреблением просейте, растворите сначала в небольшом количестве теплой (60—70 градусов) воды, разотрите, а затем добавьте остальную воду, положенную по рецепту, и, помешивая, доведите до кипения.



ГОРОЖАНИН В САДУ ПОСЛЕДНИЕ СРАЖЕНИЯ

Осенью важно не допустить, чтобы на участке перезимовали вредители и возбудители болезней растений.

● Чтобы избавиться на будущий год от вредных насекомых и возбудителей болезней, находящихся на поверхности почвы,

осенью перекапывают участки, предназначенные для цветников, производят глубокое рыхление в клумбах, занятых многолетниками. Насекомые при этом оказываются под землей, где обычно и погибают. Зато вредители, живущие в глубине почвенного слоя (личинки хрущей, например), выносятся на поверхность и также погибают.

● На сорняках развиваются, питаются и зимуют многие вредители. Перед перекапыванием почвы в цветниках собирают и

уничтожают сорные растения.

● Есть немало вредителей, находящихся себе убежище на зиму на различных растительных остатках или под опавшими листьями. Поэтому засохшие и больные растения удаляют, вырезают старые стебли, сгребают и сжигают в саду опавшие листья.

● Подрезку растений, вырезку лишних стеблей, побегов производят прежде на здоровых растениях, чтобы не перенести на них инфекцию с зараженных.

ПРАКТИЧНАЯ ХОЗЯЙКА



«КОНВЕРТ» В ПЕРЕДЕЛКЕ

Получив в подарок к рождению ребенка «конверт» для новорожденного, мамы, как правило, используют его очень недолго: не слишком-то он удобен.

Я переделала «конверт» в красивый комплект для коляски. Из боковых частей сшила подушечку. Укоротив по длине коляски нижнюю часть «конверта», получила матрасик (внутрь положила тюфяк из коляски). А кружевное одеяльце прилагается к «конверту» — его специально и мастерить не потребовалось.

Л. Галушкина

г. Гомель.