

# ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

3 • 87

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ

РАБОТНИЦА

## тысяча первая легенда

В первый весенний праздник Восьмого марта женщинам принято дарить цветы. Последуем и мы этой традиции. Но наш букет особый. Букет из древних сказаний и легенд, которые много лет собирает Владимир Сергеевич Буцевицкий, кандидат исторических наук, преподаватель Львовского политехнического института.

С чего начать увлекательное путешествие по поэтичному миру преданий, мифов и легенд? Не скрою, просто выбрать маршрут в богатейшей коллекции Буцевицкого. Но, наверное, в преддверии весны самое время вспомнить о скромном цветке, который распускается на первых проталинках, словно бросая вызов лютующей еще зиме...

— Ну что ж, будь по-вашему, — соглашается Владимир Сергеевич и неспешно достает из узкого и длинного ящичка карточку, исписанную бисерным почерком. — С этим нежным и хрупким цветком связано немало преданий, но я хочу рассказать вам старинную славянскую легенду.

...Возвращались из дальнего селения домой крестьянин с женой. В пути застала их сильная зимняя буря. Жестокий ветер пронизывал до костей, все гуще становилась темнота. Путники брели наугад, по колена утопая в снегу. Вконец измучившись и отчаявшись, остановилась женщина и молвила: «Иди дальше один, я больше не могу». Бережно подняв ее на руки, мужчина медленно, но упрямо продолжал двигаться вперед, нашептывая любимой самые ласковые и нежные слова. Но и его силы иссякли. Казалось, нет больше надежды на спасение. И тогда, собравшись с духом, кинула женщина буре дерзкий вызов... Взъярилась, взъярилась метель пуще прежнего. И вдруг — о чудо! — снежинки, превращаясь в цветы, заботливо, словно в плащи, укутали путников, согрели, спасли их от гибели. Любовь и вера друг в друга оказались сильнее стихии.

Хрупкий и, казалось бы, такой беззащитный первый весенний цветок — подснежник. А в сказаниях разных народов стал он образцом верности, стойкости и надежды.

— В наших садах первыми расцветают нарциссы и гиацинты, — продолжает Владимир Сергеевич. — А знаете, как поэтично рассказано об

этих растениях еще в древнегреческих мифах?

И я завороченно слушаю историю о том, как погиб прекрасный юноша Гиацинт. Но Аполлон, любивший его, словно родного сына, не захотел смириться с потерей и вырастил из его тела дивный и нежный цветок.

— Сказание это — один из вариантов мифа об умирающем и воскресающем божестве. С ним древние греки связывали символику оживления природы после зимнего сна, — поясняет Буцевицкий. — А вот Нарцисс, напротив, был превращен в цветок за то, что, увидев свое отражение в реке, влюбился в него и умер от любви к себе. В переносном смысле Нарцисс — образ самовлюбленного, любящего себя человека. Конечно, любой миф — всего лишь вымысел, с помощью которого древние пытались объяснить непонятные им явления природы, происхождение вещей.

Но вернемся снова в поэтический мир старинных сказаний. Хотите узнать прелестную славянскую легенду о ландыше?

И Владимир Сергеевич, словно добрый сказочник, достает из своей карточки еще одну карточку.

— ...Царевна Волхова безнадежно полюбила прекрасного Садко, умоляя его остаться в подводном царстве. Но Садко не мог жить без людей. И, покидая Волхову, в последний раз пел ей на берегу озера свои прекрасные песни. Лишь луна была свидетельницей гордых слез красавицы царевны. Тех слез, что превратились в жемчужинки ландышей... Красиво, не правда ли?

Цветок этот у многих народов считается символом любви и красоты, чистоты, нежности и преданности горячего девичьего сердца.

История зеленого мира в фольклоре дает интереснейшие свидетельства о быте, обычаях, традициях

народов. Возьмем ту же березу. Как ласково называли ее на Руси: «березонька — красна девица», «кудрявая красавица», «невеста»... В старину у деревенских девушек существовал обычай — в самом начале лета шли в лес «завивать» кудри березы. Деревце наряжали разноцветными лентами, вокруг него водили хороводы, пели песни.

Про березу не зря говорили: белоствольная красавица и греет и поит. Лучина освещала ровным, без копоти, пламенем крестьянские избы, целебные свойства сока были известны издревле. Ценили березу и за бересту: сделанные из нее туески сохраняли воду свежей, молоко — прохладным. И по сей день для любителей парной лучший веник в бане — березовый. Художники особо ценят угольные карандаши, изготавливаемые из веток березы.

Береза воспевалась не только в России. Поэтические упоминания о ней встречаются в скандинавских сагах, древнегерманских легендах, украинских и карельских сказках.

Сотни древних книг, тысячи страниц старинных травников и справочников изучил исследователь. Недавно его коллекция пополнилась легендой под порядковым номером 1000. Это увлечение для ученого — не праздный интерес, оно во многом помогает и его прямой работе — атеистической пропаганде. Буцевицкий нередко выступает с лекциями, развенчивающими самые разные суеверия и приметы, пришедшие из древности. Но это уже иная тема.

...Из командировки я вернулась с новым, возникшим после встречи с Буцевицким отношением к цветам. Теперь, ставя в воду дома букет, пристально разглядываю нежные лепестки каждого цветка, трепетные бутоны. А вдруг и собственная фантазия подскажет еще одну легенду? Тысячу первую...

И. ДОБРОТИНА

г. Львов.



НА СТР. 3 «ДОМАШНЕГО КАЛЕЙДОСКОПА» ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ И ЧЕРТЕЖИ ЭТОГО ПЛАТЬЯ-КОСТЮМА. БОЛЕЕ ПОДРОБНО ЧИТАЙТЕ О МОДЕЛИ НА СТР. 38.

Большинство тут же представит себе яркие журнальные иллюстрации с лихими лыжниками, мчащимися по крутому склону. Вихри снежной пыли, счастливые лица... И так же естественны они, загорающие в шезлонгах у подножия горы или на террасе. Прозрачный горный воздух насыщен ультрафиолетовыми лучами. Белизна снегов, синева неба...

Кавказ, Карпаты... Одним словом — курорт.

А как же быть тем, кто живет среди равнин, но в воскресные дни становится на лыжи и отправляется в поход по окрестным лесам и полям? Точно так же — загорать! Ведь в средней полосе весь март — отличный лыжный месяц. Высокое солнышко уже хорошо пригревает, и в ясный день интенсивность лучей достаточна



для раннего загара. Не только модного, но и полезного. Он способствует быстрому усвоению витаминов и даже их синтезу в организме человека.

Однако не спешите. Прежде чем отправиться на прогулку, нужно закалиться. Как? Постепенно, с помощью упражнений. По небольшому холоду, на короткие маршруты выходите вначале без варежек, потом без шапочки, куртки и, наконец, без рубашки. И только после этого вы сможете пристроиться к цепочке лыжников, идущих по пояс раздетыми среди мохнатых стройных елей, увенчанных пышными снежными шапками. Здоровых, радостных, улыбающихся.

М. Крупнов-Денисов, инструктор по туризму



## СТРОЙНЫЕ НОГИ

Какая женщина об этом не мечтает. Но... они у вас немного тонковаты. Не огорчайтесь, все поправимо. Предлагаем вам несложный комплекс упражнений, с помощью которых мышцы ног станут рельефнее. Учтите одно обстоятельство: упражнения можно делать не более десяти раз подряд.

1. В медленном темпе присядайте с набивным мячом в руках (3—5 кг). Повторите это трижды по 10 раз с интервалом в полминуты.

2. Теперь не спеша присядайте 8—10 раз. С промежутком в 30—40 сек. Повторите упражнение дважды.

3. Нужно постоять по 15—20 сек. на полусогнутых ногах. Повторите 3 раза с интервалом в полминуты.

4. Присев (ноги согнуты), подпрыгивайте вверх повыше. По 5—6 раз выполните серию дважды с небольшим промежутком.

5. Ложитесь на спину, ноги согните и упритесь ими в стену, руками держитесь. Сделайте попытку выпрямить ноги в течение 4—5 сек. С интервалом в 12—15 сек. Сделайте упражнение 5 раз.

6. То же упражнение выполните поочередно одной, затем другой ногой. Повторите 8—10 раз каждой с промежутком в 7—10 сек.

А теперь поговорим о тех, у кого ноги, наоборот, полные и как сделать их тоньше. Лучшие средства, которые мы можем вам предложить, — медленный и продолжительный бег («трусцой»), физические упражнения, диета. Рекомендуемая нами гимна-

стика состоит из упражнений, выполняемых сидя и лежа, но без большого напряжения.

1. Поочередно сгибайте и разгибайте ноги во всех суставах, не отрывая пяток от пола (можно помогать рукой).

2. Сидя или лежа на спине, поворачивайте прямые ноги наружу и внутрь.

3. Ложитесь на спину, ноги согните, стопы на полу. Разводите ноги наружу (не отрывая стоп от пола!), затем колени соединяйте. Поворачивайте также обе ноги в сторону до касания коленом пола.

4. Сядьте на пол, руки поставьте сзади. Вытягивайте одну ногу вперед, другую, наоборот, подтягивайте, но не сгибайте при этом. У вас должно быть ощущение, что одна нога короче другой. Можно выполнять это упражнение

с продвижением вперед и назад (ходьба сидя).

5. Лежа на животе, одновременно и поочередно сгибайте ноги, как бы «забрасывая» их назад.

6. Сядьте на край стула, кисти положите на колени. Руками встряхивайте мышцы ног и расслабляйте их.

Каждое упражнение повторяйте по полминуты с промежутком между ними в 10—15 сек. И так раза 3—4. Чередуя их с расслаблением мышц (потряхиванием) и элементами самомассажа. Перед тренировкой или бегом наденьте пару теплых брюк. Еще раз предостерегаем: мышцы ног не перенапрягайте, так как это может привести к травме сосудов.

Ю. Курпан,

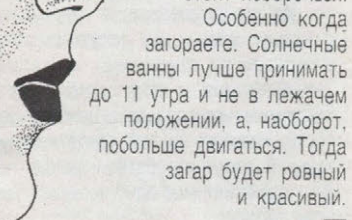
методист

по лечебной физкультуре

## СОВЕТУЕТ КОСМЕТОЛОГ

### ВЕСНУШКИ ИО ВЕСНЕ

В марте — апреле, стоит слегка пригреть солнышко, у некоторых женщин появляются на лице веснушки. Ах, сколько тут возникает огорчений! Но впадать в уныние не стоит. Говорю это и как врач, и как женщина. Во-первых, они легко «лечатся», во-вторых, веснушки не всегда косметический недостаток — порой они придают лицу особую привлекательность и оригинальность. И все же замечу: появляющиеся веснушек легче предупредить, чем потом их лечить. Так что если вы знаете о своей предрасположенности, то вам стоит побережиться. Особенно когда загораете. Солнечные ванны лучше принимать до 11 утра и не в лежачем положении, а, наоборот, побольше двигаться. Тогда загар будет ровный и красивый.



А теперь несколько практических советов. Не стоит применять туалетную воду или лосьоны, содержащие спирт, — они могут повысить чувствительность кожи к солнечным лучам. Но если все же на лице появились покрасневшие пятна и легкая болезненность кожи, смажьте ее простоквашей или сметаной. Хорошо помогают примочки из настоя мяты, ромашки, чая.

Неплохо перед выходом на улицу в солнечный день нанести на лицо тонкий слой солнцезащитного крема

«Луч», «Щит», «От загара» или воспользоваться пудрой темных тонов. Это могут быть «Южная», «Курортная», «Рашель».

Но вот веснушки все-таки появились. Не расстраивайтесь. Их можно удалить. Попробуйте несколько раз в день протирать кожу простоквашей, лимонным соком, накладывая маски из мякоти свежих огурцов или ягод клубники, земляники, черной смородины.

Можно купить специальные отбеливающие кремы — «Мелан», «Ахромин», «Молочай», «Весна». Но здесь есть одно важное правило: не пользуйтесь ими прямо перед выходом на улицу. Иначе появится раздражение, а то и усиленная пигментация кожи. Тут методика иная. Отбеливающий крем наносится тонким слоем на предварительно вымытое или очищенное лосьоном лицо. Через час-два остатки удаляются влажным тампоном.

А вот рецепт отбеливающего средства, которое вы способны приготовить сами. Смешайте по одной столовой ложке лимонного сока и 6-процентного уксуса и добавьте две чайные ложки кипяченой воды. Если кожа сухая, капните в смесь немного глицерина.

Подобный эффект дает также сок петрушки. Чтобы получить его, залейте кипятком мелко нарезанную зелень, и пусть она настоится. Остуженным отваром протирайте лицо 1—2 раза в день.

Хочу подчеркнуть: результат появится не сразу. Наберитесь терпения на полтора-два месяца. А если кожа склонна к пигментации, то зонтик или шляпа с широкими полями будут в солнечную погоду вам очень кстати.

О. Рождественская,  
врач-косметолог,  
кандидат медицинских наук

## СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ ПРАБАБУШЕК

ВЫ ХОТИТЕ ИМЕТЬ ЭФФЕКТНУЮ ВНЕШНОСТЬ? ЧТО Ж, ЖЕЛАНИЕ ВПОЛНЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ. НО ОДНОЙ КОСМЕТИКОЙ В ЭТОМ ДЕЛЕ НЕ ОБОЙТИСЬ. РАЗВЕ МОЖНО ЗАБЫВАТЬ, СКАЖЕМ, О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ? И ТЕМ, У КОГО В МЕНЮ ОБИЛИЕ ЖИРНОГО, МУЧНОГО, СЛАДКОГО, НИКОГДА НЕ СОХРАНИТЬ СТРОЙНУЮ ФИГУРУ. НО САМЫЙ ВАЖНЫЙ «СЕКРЕТ» НЕУВЯДАЕМОЙ КРАСОТЫ — ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ТАК БЫЛО ВСЕГДА. ВОТ КАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЗАПОВЕДИ ПРИВОДИЛИСЬ, НАПРИМЕР, В «СОВЕТАХ МОЛОДЫМ ХОЗЯЙКАМ» ПОЛТОРА ВЕКА НАЗАД.



— Желая сохранить свое здоровье и даже поправить его, каждый должен поставить себе первым условием: стараться соблюдать ровность характера, относиться более или менее спокойно ко всем постигающим его огорчениям, что достигается постоянной борьбой со всеми своими человеческими немощами духа... чистотой помыслов, правдивостью поступков и старанием быть в мире со всеми...

— Раньше ложиться и раньше вставать.

— Каждый день без исключения быть на свежем воздухе.

— Чаще открывать в комнатах форточки, в особенности перед тем, как ложиться спать.

— Чтобы температура спальни не превышала 14°.

— Не спать на мягких подушках и тюфяках.

— Раза 2—3 в неделю или даже каждый день перед обедом прибегать к гимнастическим упражнениям, но не до усталости.

— Строго соблюдать чистоту тела.  
— Натирать все тело на ночь щеткой не очень жесткой, но и не очень мягкой.

— Одеваться всегда сообразно климату и времени года. И вообще держать ноги теплыми, теплее, чем голову.

— Всегда не только утром, но и на ночь умываться.

— Есть в определенные часы.

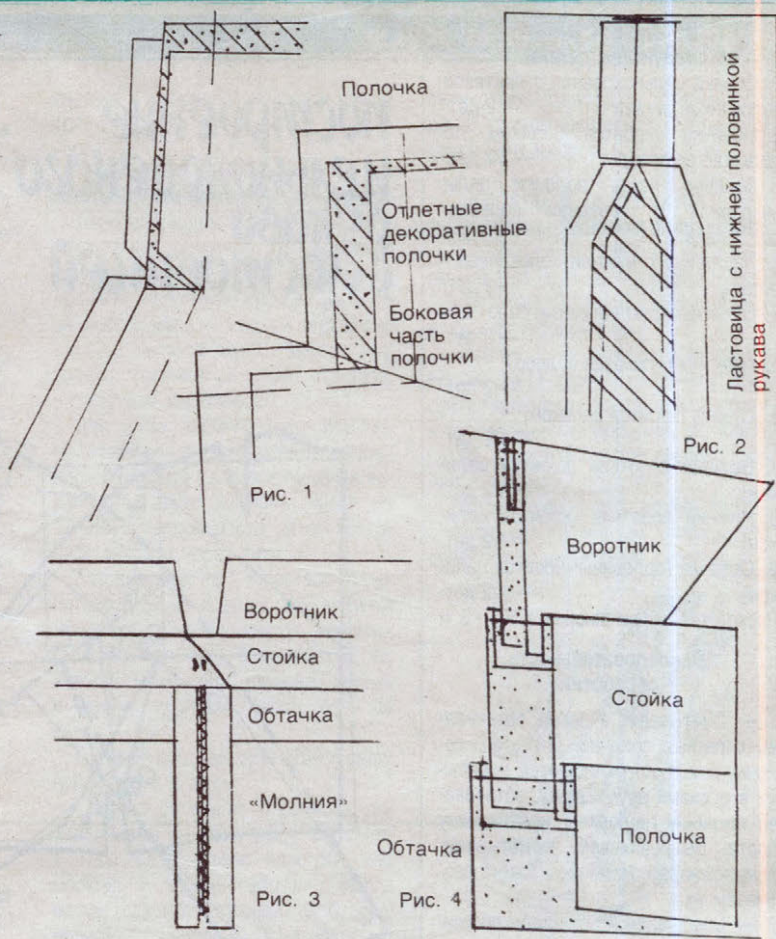
— Никогда не наедаться до того, чтобы почувствовать тяжесть в желудке. Лучше всего переставать есть тогда, когда чувствуется, что можно было бы еще поевть.

— Количество пищи должно быть всегда пропорционально движению. Чем менее движения, тем менее надо и есть.

Вот такие нехитрые правила. Казалось бы, что тут особенного? Ведь многие и нам хорошо известны. Но именно это и доказывает их мудрость, проверенную веками.

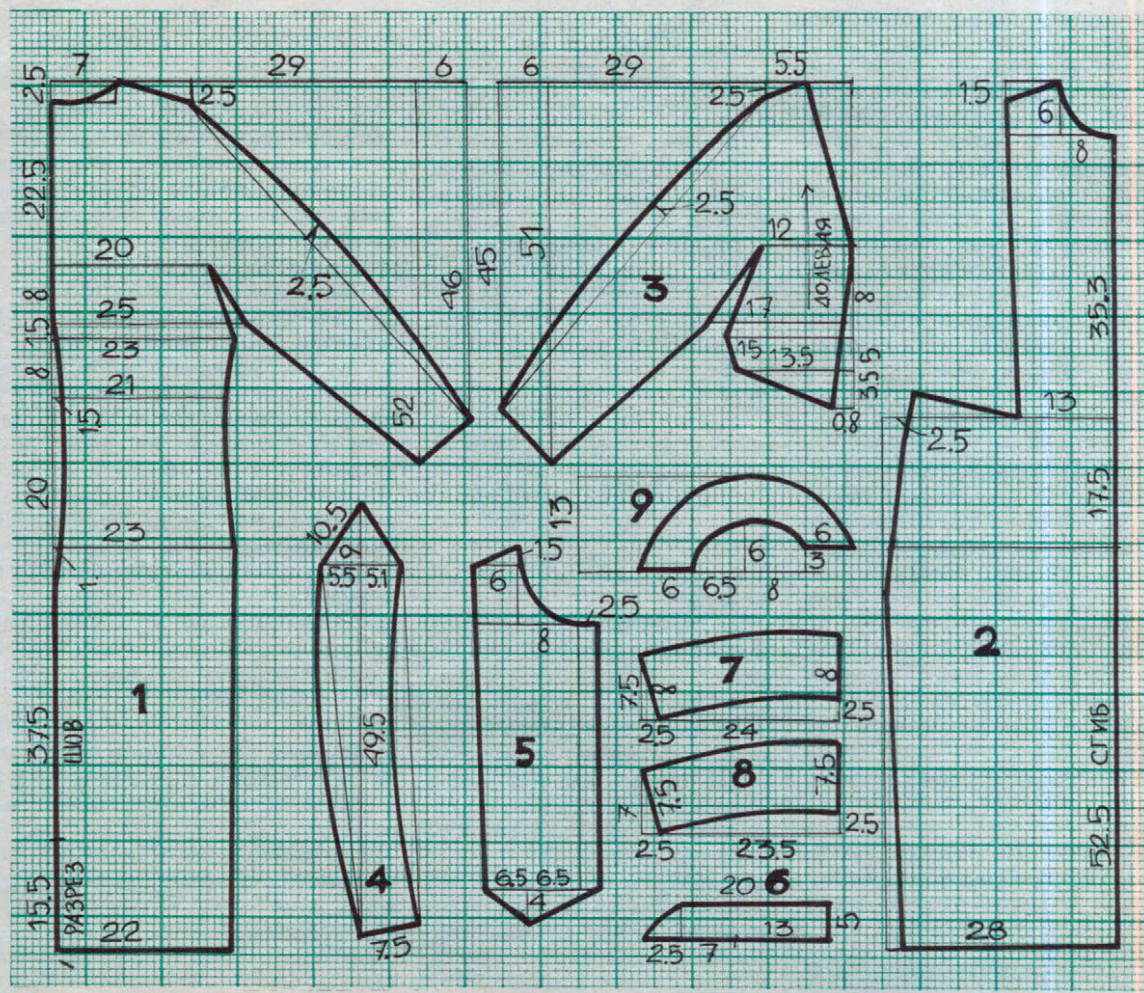
А. Еремеева





Платье-костюм и эскизные варианты на его основе являются характерными для моды этого сезона. Полуприлегающий силуэт, отлетные декоративные полочки, втаченные в вертикальные рельефы по переду, делают модель оригинальной в оформлении. Очень популярен цельнокроеный рукав с высокой проймой. Горловина оформлена отложным воротником на отрезной стойке. Застежка-«молния» в среднем шве спинки. Для свободы движения сзади в среднем шве юбки рекомендуется разрез. Длина модели чуть ниже коленей. Лучше всего будет выглядеть платье, сшитое из пластичной шерстяной ткани типа «фланель» или тонкого сукна. Цвета пастельные. Маленький съемный бантик либо бусы контрастного цвета дадут вам возможность чувствовать себя модной, изящно и со вкусом одетой.

Выкройка платья-костюма дается для размера 164-92-104 в масштабе 1:10 без припусков на швы. Если же вам нужен другой размер — воспользуйтесь выкройкой-основой построения цельнокроеного рукава с ластовицей, помещенной в этом же номере. Однако учтите одно обстоятельство: мы предлагаем этот вариант для умеющих шить.





На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка цельнокроеная с локтевой половинкой рукава — 2 дет.
  2. Полочка (кроится целиком, то есть сгиб по переду) — 1/2 дет.
  3. Боковая часть полочки цельнокроеная с передней половинкой рукава — 2 дет.
  4. Ластовица с нижней половинкой рукава — 2 дет.
  5. Отлетные декоративные полочки — 2 дет.
  - 5а. Пунктиром показан подборт — 2 дет.
  6. Стойка (кроится целиком) — 1/2 дет.
  7. Верхний воротник (кроится целиком) — 1/2 дет.
  8. Нижний воротник (кроится целиком) — 1/2 дет.
  9. Обтачка горловины (кроится целиком) — 1/2 дет.
- Расход ткани при ширине 1,50 — 3 м

### Последовательность обработки

— Сметываем, а затем обтачиваем отлетные полочки. Для этого полочку и подборт складываем лицевыми сторонами друг к другу, обтачиваем по линии горловины, краю и низу борта. Выворачиваем, выметываем, приутюживаем. Намечаем петли, пробиваем их.

— Сметываем и стачиваем до контрольных надсечек («молнии», разреза) средний шов спинки. Разутюживаем.

— Соединяем по контрольным надсечкам по вертикальным рельефам полочку, отлетные полочки, боковую часть переда. Сметываем, стачиваем до угла подреза в боковой шов. После чего надсекаем угол, разворачиваем для удобства работы и стачиваем по линии подреза до бокового среза. Выворачиваем, выметываем, заутюживаем. (Рис. 1.)

— Вметываем нижнюю половинку рукава и ластовицу и втачиваем по переднему срезу, нижней части ластовицы, локтевому срезу. После чего стачиваем боковой шов. (Рис. 2.)

— Соединяем по контрольным надсечкам верхние срезы спинки, переда (и отлетных полочек) лицевыми сторонами друг к другу. Сметываем, стачиваем, заутюживаем в сторону спинки.

— Вметываем и втачиваем «молнию». (Рис. 3.)

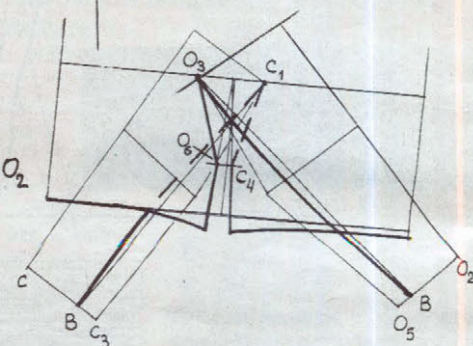
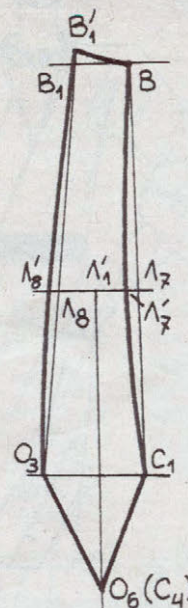
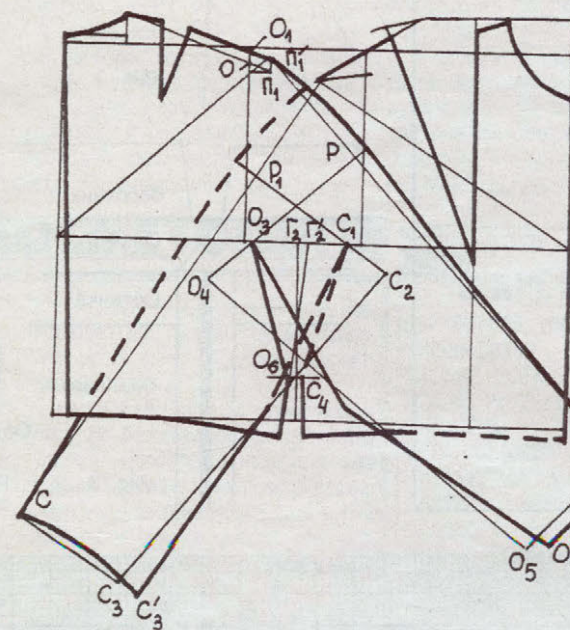
— Обработываем воротник и стойку. Затем вметываем их в горловину и обтачиваем. (Рис. 4.)

— Подгибаем низ рукавов и платья.

— Пришиваем пуговицы, отутюживаем.

Выкроив и сметав детали, сделайте примерку, помня о том, что модель предлагается с подплечниками.

## ПОСТРОЕНИЕ ЦЕЛЫНОКРОЕНОГО РУКАВА С ЛАСТОВИЦЕЙ



Эта четкая, строгая форма рукава, приближаясь по объему к втачному, зрительно делает фигуру стройнее. Фасон его непрост, поэтому при индивидуальном пошиве уточняйте расчеты в процессе примерки за счет припусков на швы. Рекомендуем проводить построение на основе втачного рукава.

### ПРИ ПОСТРОЕНИИ СПИНКИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ДАННЫЕ:

$OO_1 = 1$  см  
 $\Pi_1'O_2 = D_{ок}$  — перпендикуляр к отрезку  $\Pi_1'Г$   
 Так определяется самое крайнее нижнее положение верхнего среза рукава.  
 $\Gamma_1O_3 = 0,5 \div 1,5$  см — величина зависит от ширины рукава на уровне точки подреза и ширины ластовицы (чем меньше отрезок, тем шире рукав). Среднее значение величины ластовицы между точками подреза  $\approx 1/3$  от мерки обхвата плеча ( $O_1$ ).  
 $O_3O_4 = O_3'Г_2$   
 $O_2O_5$  — ширина рукава внизу, выбирается по модели. Низ рукава оформляется выпуклой линией. Точки  $O_4$  и  $O_5$  соединяются прямой.

### ПОСТРОЕНИЕ ЧЕРТЕЖА ПЕРЕДА

Верхний срез рукава  $\Pi_5C = \Pi_1'C$  минус оттяжка в области плечевой точки  $\Pi_5C = \Pi_1'O_2 - 1,0$  см.  
 При этом  $\Pi_5C$  проводим перпендикулярно отрезку  $\Pi_5Г_3$ .  $\Gamma_4C_1 \approx \Gamma_1O_3 = 0,5 \div 1,5$  — положение точки  $C_1$ .

Линию ширины рукава проводим через точку  $C_1$  перпендикулярно отрезку  $\Pi_5C$ . Ширину отрезка ( $CC_3$ ) откладываем по модели.

На продолжении линии  $\Gamma_1C_1$  откладываем отрезок  $C_1C_2 = C_1Г_2$ .

Точки  $C_2$  и  $C_3$  соединяем прямой и пересечение с боковым срезом ( $\Gamma_2Г_4$ ) обозначаем точкой  $C_4$ . Точка  $C_4$  находится на одной горизонтали с точкой  $C_6$ . Если уровень их разный, то они уравниваются.

### ПОСТРОЕНИЕ ЧЕРТЕЖА ЛАСТОВИЦЫ

Назначение этой подкройной детали — убрать лишний объем рукава.

Ширина ластовицы определяется по формуле  $O_3C_1 = O_3Г_2' - Г_2C_1$ .

Полученный отрезок  $O_3C_1$  делим пополам и через середину проводим вертикальную линию. Из точек  $O_3$  и  $C_1$  радиусом  $O_3O_6$  и  $C_1C_2$  вниз проводим дуги. Точка их пересечения —  $O_6 (C_4)$ .

Точки  $O_3, O_6 (C_4)$  и  $C_1$  соединяем прямыми линиями и получаем половину ластовицы, которая будет соединяться с боковым срезом лифа.

### СТРОИМ НИЖНЮЮ ПОЛОВИНКУ РУКАВА

Для этого из точки  $C_1$  вверх проведем вертикаль и отложим на ней отрезок, равный  $C_1B$  (с чертежа переда лифа), получая точку  $B$ , причем  $C_3B \approx 3$  см и  $O_5B_1 \approx 3$  см.

От точки  $B$  влево по горизонтальной линии откладываем  $BB_1 = C_3B + O_5B_1 \approx 6,0$  см.  $O_3$  и  $B$  соединяем прямой.

$\Lambda_6\Lambda_7$  — горизонтальная прямая на уровне локтя. Прогиб переднего среза на линии локтя  $\Lambda_7\Lambda_7' = 0,4 \div 0,7$  см.

Выпуклость локтевого среза на уровне локтя  $\Lambda_6\Lambda_6' = 0,5 \div 0,8$  см.

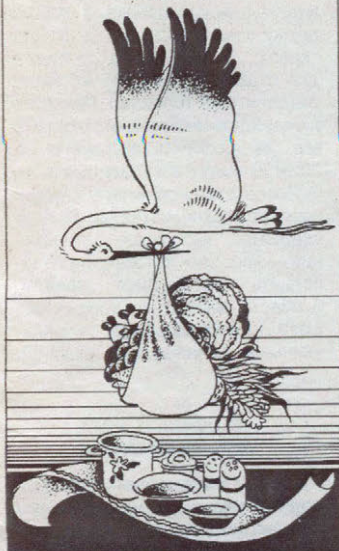
Соединяем  $C_1, \Lambda_7'$  и  $B$  плавной линией, получаем передний срез нижней половины рукава. Соединяем  $O_3, \Lambda_6$  и  $B_1$  плавной линией, продолжая ее на  $0,7 - 0,8$  см (точка  $B_1'$ ), получаем локтевой срез нижней половины рукава.

Аналогично оформляем и срезы рукавов лифа.

По такому же принципу вы можете построить модели, предложенные в эскизах.



## РЕЦЕПТЫ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ



Белорусская кухня испытала, с одной стороны, влияние русской и украинской кухни, а с другой — кое-что она позаимствовала из польской и немецкой. К примеру, измельчение, протирание, дробление продуктов.

● Капуста, брюква, морковь — любимые овощи. Ну, а совсем особое место занимает, конечно, картофель. Без картофеля белорусская кухня немислима.

● Наряду с пшеничной мукой в Белоруссии широко используют в различных комбинациях муку овсяную, гречневую, ржаную. Дрожжевое тесто делают редко, оно для белорусской кухни не характерно. Вообще пироги в Белоруссии получили широкое распространение несколько десятилетий назад. Традиционные мучные изделия тут — различные драчены, клецки, особо приготовленные блины.

● Мясо, рыбу, птицу чаще всего запекают большими кусками или целиком.

● Из первых блюд наибольшей популярностью пользуются всевозможные достаточно густые супы с заправками. Прозрачные супы для белорусской кухни не характерны.

### ГАЛКИ РЫБНЫЕ

Галки представляют собой вид клецок, это горячая закуска.

На 0,5 кг рыбного филе (окунь, треска, судак) потребуются 2 полные столовые ложки картофельной муки, 1 яйцо, чуть меньше полстакана молока, 2 луковицы, соль и перец по вкусу.

Филе пропустите вместе с сырым репчатым луком через мясорубку и хорошенько перемешайте, добавив крахмал, соль, молотый перец, молоко или воду и яйцо. Чтобы не образовалось комков, муку сначала разведите теплым молоком. Из полученной массы чайной ложкой, смоченной водой, сформируйте галки — шарики величиной с небольшой грецкий орех. Отваривайте их в кипящем подсоленном рыбном бульоне, но можно и в подсоленной воде. Готовые галки всплывут на поверхность. Варите в закрытой посуде, без сильного кипения.

Подают галки горячими, полив их растопленным сливочным маслом.

### КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ

На 1 л воды потребуются 4 средние картофелины, 1 морковь, 1—2 средние луковицы, 40 г сала, 1—2 лавровых листа, перец горошком 2—3 штуки, соль по вкусу.

Для клецек: 4—5 столовых ложек пшеничной муки, 20 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 130 г молока или воды, соль.

Нарежьте картофель мелкими кубиками, положите в кипящую соленую воду. Репчатый лук (тонкие полукольца) спассеруйте на сале, нарезанном мелкими кубиками и растопленном. Когда лук поджарится до золотистого цвета, ложкой с отверстиями соберите его со сковороды и на том же сале спассеруйте морковь, нарезав ее тонкой соломкой. Когда морковь будет готова, все содержимое сковороды, пассерованный лук, лавровый лист и перец положите в картофельный отвар (картофель к этому времени должен уже 10—15 минут вариться при слабом кипении). Вместе с луком и морковью в кипящий бульон опустите клецки и варите суп еще 7—10 минут.

Для клецек замесите довольно крутое тесто из муки, воды (или молока), сливочного масла, яиц и соли. Для этого размягченное масло сначала тщательно разотрите с яичными желтками, постепенно вводя молоко и муку, затем тесто посолите и тщательно вымешайте до эластичной однородной массы. Яичные белки взбейте в пену и осторожно введите в тесто. Набирайте тесто смоченной в воде чайной ложкой и опускайте в кипящий бульон. Клецки лучше раз-

варятся в кастрюле, накрытой крышкой. Готовые — всплывут на поверхность.

### ЖУР ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Первым блюдом жур можно назвать достаточно условно: это довольно специфическое кушанье. Оно бывает постным, молочным, мясным, но основа любого жура — жидкий подкисший раствор овсяной муки. Подают жур только горячим и, как правило, с отварным картофелем.

Для жура овсяную муку или измельченный в кофемолке «геркулес» разведите теплой кипяченой водой и оставьте на ночь (часов на 12—14) в теплом месте, затем процедите раствор через сито.

Готовим жур: на 1 л раствора муки потребуется: 2 л воды, 0,5 кг мяса (грудинка с добавлением копченостей или колбасы), 3 моркови, 2 луковицы, 6 зубчиков чеснока, корень и зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

Готовим раствор муки: 200 г овсяной муки, 1 л воды.

Сварите бульон из грудинки с добавлением копченостей. Опустите в него разрезанный пополам лук, морковь и корень петрушки. Когда овощи сварятся, процедите бульон, доведите до кипения. Помешивая, сварите в нем раствор муки, посолите и вновь доведите до кипения. Заправьте жур растертым чесноком, мелко нарезанной зеленью. Отварное мясо нарежьте кусочками и положите в жур.

Отдельно к журу подайте отварной картофель, политый растопленным маслом.



### КАРТОФЕЛЬНАЯ ДРАЧЕНА

На 8 картофелин потребуются 1—2 столовые ложки с верхом пшеничной муки, 1 яйцо, 30 г сала, 1—2 луковицы, сода на кончике ножа, соль и молотый черный перец по вкусу, сметана, сливочное масло.

Сырой очищенный картофель натрите на терке, смешайте с мукой, сырым яйцом, посолите, добавьте молотый перец, соду и мелко нарезанный, жаренный с салом лук. Глубокую сковороду смажьте жиром, выложите в нее картофельную массу ровным слоем и поставьте в духовку

запекаться. Подавайте драчену горячей со сметаной или растопленным сливочным маслом.

### КИСЕЛЬ БЕЛОРУССКИЙ

Продукты: 250 г овсяной муки (или размолотых хлопьев «геркулес»), сахар по вкусу, 2 тонких стакана воды, любой фруктовый сироп.

Овсяную муку разведите холодной водой, дайте хорошо набухнуть. Протрите через сито, поставьте на плиту и, непрерывно помешивая, добавьте сахар, заварите густой кисель. Разлейте в чашки, охладите.

Белорусский кисель можно подать с холодным кипяченым молоком, со сливками, с фруктовым сиропом.



### БЕЛОРУССКИЕ КОПЫТКИ

На 7—8 картофелин потребуются 2/3 стакана пшеничной муки (или больше, чтобы тесто было крутым), пол чайной ложки соды, соль, сало, лук по вкусу.

Сырой очищенный картофель натрите на терке, добавьте муку, соль, соду, вымешайте. Тесто раскатайте потоньше и нарежьте прямоугольниками 2 x 4 см. Выпекайте на противне в духовке. Перед подачей на стол копытки на 3—5 минут погрузите в кипящую воду или бульон, откиньте и подавайте с жареным луком и салом.

### КУЛАГА

Продукты: 400 г мелких ягод (свежая или моченая брусника, черника, голубика, калина) либо сушеных яблок, 5 столовых ложек гречневой муки, 3 столовые ложки сахарного песка и 2 — меда (соотношение сахара и меда может быть изменено по вкусу меда).

Гречневую муку разведите теплой водой, чтобы не было комков, заварите кипятком. Тщательно вымешайте. В тесто добавьте ягоды или яблоки и оставьте тесто в теплом месте на 12—15 часов. Затем тесто варят на очень медленном огне, часто помешивая, 1,5—2 часа. Минут за 30 до готовности кладут сахарный песок и мед; готовую кулагу разливают в порционную посуду. Подают холодной.



## Возможности «Электроники»

Способы приготовления пищи, казалось бы, давно уже известны и неизменны. Прошли тысячелетия, а мы, как и наши далекие предки, все так же жарим, варим, тушим, печем. Ну, может, парим. И не сетуем — что тут еще придумать? Но ученая мысль проникла и в эту вроде бы хорошо изученную область. В результате открыт новый способ нагревания — в электромагнитном поле высокой частоты. А конструкторы дали интересному приему жизнь, разработав микроволновую печь «Электроника-3С». Кто-то из вас уже стал владельцем новинки. Однако обращение с нею требует знания принципов действия, иначе она превратится в ненужное «украшение» кухни. Расскажем об этом подробнее.



### ВНАЧАЛЕ О ПРЕИМУЩЕСТВАХ.

Главное из них — быстрота приготовления. Но это в том случае, если вы закладываете в камеру небольшие порции продуктов. Скажем, четыре картошки испекутся за три минуты. При этом сохраняются все витамины и питательные вещества. Десяток же картошек потребует столько времени, как и в обычной духовке.

Мясо и рыба в «Электронике» получаются ароматными, сочными, мягкими. Правда, жареными их не назовешь — нет румяной корочки. Но для любителей выход есть — поставить кушанье в духовку на несколько минут.

**ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ НЕОБЫЧНАЯ ПЕЧЬ?** Многое. Например, «оживить» черствый хлеб. Всего на минутку поместите его в камеру, и хлебушек будет словно заново испеченный. Точно так же нужно поступать и с остывшими блюдами. А о всяких запеканиях, кашах и говорить не приходится. Все получается отменным. Кроме одного — печь «не умеет» готовить супы.

**НЕМНОГО О ТЕХНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРАХ.** Микроволновая печь — это металлическая камера. Процесс нагревания пищи идет в ней за счет колебания молекул в продукте с колоссальной частотой. Происходит это под действием сверхкоротких волн, излучаемых прямо в камеру. Отсюда и скорость приготовления.

Печь имеет три уровня мощности. Самый низкий — для быстрого размораживания продуктов. 15 минут — и килограммовый кусок мяса готов к дальнейшему применению. А вынутые из камеры фрукты сохраняют при этом свой вкус, аромат. И даже такие

нежные ягоды, как клубника, остаются «в форме», не расплываются.

И еще одно преимущество: печь «Электроника» готовит с минимальным количеством жира. Можно и вовсе обойтись без него.

### ЧТОБЫ НОВИНКОЙ УМЕТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ, НУЖНО ЗАПОМНИТЬ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА.

— Категорически запрещается пользоваться металлической посудой, а также такой, где есть хоть крошечная деталь из металла. Иначе у вас выйдет из строя генератор микроволновой энергии. Подойдет посуда стеклянная, керамическая, фарфоровая, бумажные и пластмассовые тарелки, подносы.

— Не кладите в печь слишком мало продуктов. Их должно быть не меньше 200 граммов.

— Для удержания тепла и пара нужно плотно закрывать готовящееся блюдо. Вместо металлической крышки пользуйтесь салфеткой или плотно натянутой полиэтиленовой пленкой. Овощи просто завернуть в бумагу, а мясные продукты — в салфетки, чтобы жир не разбрызгивался.

— Еда будет особенно вкусной, если укладывать продукты ровным слоем. Известно, что по краям пищи готовится быстрее, значит, сюда можно положить кусочки потолще.

— И еще одно правило, которое гарантирует вам кулинарный успех: после выключения печи блюдо должно «достояться». Это займет треть того времени, которое понадобилось на его приготовление. Тут есть двойная польза: и вкус станет лучше, и энергию сэкономите.

Т. Гасова,  
инженер

## И оглянуться не успеете...

### РЫБА ЦЕЛАЯ, ФАРШИРОВАННАЯ

Продукты: 700 г тушек некрупной рыбы, четверть стакана растопленного маргарина, пол чайной ложки соли, 2 стакана белого хлеба, нарезанного кубиками, четверть стакана кипяченой воды, полкорня сельдерея, 1 небольшая луковица.

Вывойте разделанную рыбу, обсушите салфеткой. Изнутри смажьте растопленным маргарином и посолите. Приготовьте начинку: соедините хлеб, мелко нарезанные лук и сельдерей, влейте воду, перемешайте. Начините неплотно брюшко рыбы, зашив иголкой края. Положите тушки на блюдо, прикройте пленкой и готовьте в режиме «жарить»

4—7 минут. Проверьте готовность: рыба должна легко расчленяться вилкой на волокна.

### «МЯСНОЙ ХЛЕБ»

Продукты: 600 г мясного фарша, 1 яйцо, четверть стакана молотых белых сухарей, небольшая луковица, корень сельдерея, 1 столовая ложка острого томатного соуса, соль, перец по вкусу.

Мелко нарежьте лук и коренья, соедините все продукты и хорошо вымешайте. Массу разложите ровным слоем в стеклянном сотейнике. Прикрывать не нужно. Включите печь в режим «жарить» на 13—18 минут. Готовя, время от времени поворачи-

вайте блюдо. Выключив печь, дайте «мясному хлебу» достояться 5 минут.

### ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Продукты: 5—6 яблок, 6 полных столовых ложек размельченного сливочного масла или маргарина, 0,5 стакана хлопьев «геркулес», 0,5 стакана муки, молотая корица на кончике ножа.

Яблоки нарежьте на дольки, удалив середину, и уложите на большом плоском блюде. Соедините масло, сахар, «геркулес», муку и корицу в однородную смесь. Прикройте ею яблоки и слегка прижмите сверху. Готовьте 8 минут при полной мощности (пока яблоки не станут мягкими).

### ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

400 г измельченных на терке бисквитных крошек тщательно перемешать в кастрюльке с масляным кремом. Сделать его несложно: 150 г сливочного масла, 6 ст. ложек сгущенного молока, 2 чайные ложки какао, 2 ст. ложки любого сиропа. Часть крема оставьте для отделки. Основную же массу разделите на 10 частей. Придайте каждой форму картошки, положите все на доску и поставьте на 20—30 минут в холодильник.

После этого обсыпьте каждое пирожное порошком какао. Вилкой сделайте небольшие углубления — «ростки», которые нужно заполнить оставшимся кремом. А вместо бисквитных крошек можете воспользоваться измельченными ванильными сухарями.

### ПЕСОЧНЫЙ ТОРТ

На 2 стакана муки — 150 г сливочного масла или маргарина, 3/4 стакана сахара, 2 яйца, 1/4 пакетика ванилина или цедра с 1/2 лимона, 400 г варенья или повидла.

Муку и сахар перемешайте, добавьте масло или маргарин кусочками, яйца, ванилин или мелко натертую цедру лимона и замесите тесто. Скатайте тесто в шар, накройте салфеткой и дайте ему полежать в прохладном месте от 30 мин. до 1 часа. Готовое тесто разделите на 3 части, каждую часть раскатайте в виде круглой лепешки или квадрата одинакового размера толщиной около 1 см. Лепешки положите на лист и испеките в духовом шкафу при температуре 230—250°C. А затем поместите на блюдо одну лепешку, положите на нее слой варенья или повидла, разровняйте, накройте второй лепешкой и также положите слой варенья или повидла. Верх третьей лепешки тоже слегка смажьте, слоем варенья или повидла и украсьте ягодами из варенья, цукатами, мармеладом и т. д. Можно при выпечке одну лепешку смазать взбитым яйцом и обсыпать рублеными орехами (миндалем). Такую лепешку положите наверх и слегка посыпьте сахарной пудрой.





Женщина остается привлекательной до тех пор, пока следит за собой. И возраст не помеха! Каждая из нас знает, как это важно — чувствовать себя элегантно и со вкусом одетой. Настроение приподнятое, появляется бодрость. И надо же — никто уже не дает нам наши «за пятьдесят».

Отчего же тогда бывает, что женщины средних лет, энергичные и уж никак не старухи... частенько становятся ими? Они сами создают такой образ, составляя свой гардероб из вещей вроде бы практичных, удобных и теплых, а на самом деле, мягко говоря, не украшающих их.

И всему виной вредная мысль: «Зачем мне все это, ведь на меня теперь никто не смотрит». Давайте навсегда откажемся от этой мысли. Наоборот, именно сейчас наступает для нас то самое время, когда мы должны быть особенно разборчивы в одежде.

Думаю, для начала решим самую сложную задачу — снимем те старые вещи, которые с такой любовью «донашиваем», и распродадим с ними. Если позволяет фигура — подберем нужную одежду в магазине, если же это сложно — займемся выбором ткани. Итак, приступим. Вряд ли подойдет нам легкомысленный молодежный рисунок, отложим в сторону и отрезки подешевле. К сожалению, этого мы себе позволить уже не можем.

А вот цвет пусть вас не смущает. Правда, некоторые считают, что не всякий тон, например, светло-голубой или бледно-розовый, одинаково подходит и юной девушке, и более зрелой женщине. Но давайте рассудим иначе: почему нам нужно отказываться от розовой блузки, если она к лицу? И разве шестидесятилетняя женщина не может смотреться красиво в голубой вязаной кофточке в сочетании с черной юбкой? Наверняка



вам приходилось встречать и женщину, которой за семьдесят, а на ее стройной фигуре красный свитер и клетчатая юбка только выигрывали. Так что давайте избавляться от заблуждения, что нам подходят в большей степени темные тона.

Важен и рисунок материи. Для наших нарядов лучше выбирать ткань с четкими линиями, полосками, квадратами, точками, в горошек. А к той, где рисунок посмелее, отнесемся осторожнее. Впрочем, если у вас спортивная фигура и вам еще не исполнилось пятидесяти, вы можете позволить себе и более широкий выбор.

Стиль одежды, который подойдет вам больше всего, — женственный, элегантный. Поэтому и украшения будем выбирать соответствующие — длинные цепочки, медальоны, элегантные броши. Не забудем и о духах: цветочных ароматов лучше избегать, остальное — дело вкуса.

Рекомендации о покое дадут нам журналы мод или опытные портные — сегодня у тех, кто хочет современно одеться, огромный выбор фасонов.

И еще один совет. Помните об утверждении французов, что морщина на чулке портит женщину больше,

чем на лице. Одним словом, возраст нас состарит меньше, чем неряшливость и неумение ухаживать за одеждой.

**Поговорим** об одном деликатном вопросе: умении одеваться в климактерическом возрасте. Что это значит? Так, чтобы не мерзнуть и сохранять привлекательный вид. Ведь в этот период большинство женщин имеет «горячую кровь». Им чаще бывает слишком жарко, чем холодно. Вот они и стремятся одеться полегче. Но со временем такое состояние понемногу исчезает, и они начинают легко замерзать, а значит, и кутаться потеплее. Все это вполне естественно. Но все же не значит, что ходить нужно в теплых кофтах с толстыми шарфами вокруг шеи. Такого же эффекта можно добиться и другим путем: сразу надевать несколько тонких вещей. Например, свитер и сверху красивый жилет. Можно придумать массу вариантов, при которых вы не будете выглядеть толстушкой. Так что давайте одеваться и легко, и тепло!

**Кто из нас** в молодости не «геройствовал», надевая в мороз тоненькое белье? Некоторые поплатились-таки за это. Такого рода опыт подсказыва-

ет: зимой непременно нужно носить теплое белье.

Но как же тогда поддерживать внешнюю стройность? Одно другому не помеха. Конечно, лучше полагаться на собственные, хорошо натренированные мышцы. Но если все же по каким-то причинам вам противопоказаны занятия гимнастикой... Только дома грацию желательно не носить. И, конечно же, летом стоит от нее отказаться совсем.

**А теперь** об обуви. Вам нужно выбирать ее без спешки, с учетом индивидуальных требований. С возрастом ступня становится массивнее из-за подкожных жировых отложений. Да и костная структура становится шире, «расползается». Под тяжестью увеличившегося веса свод ступни как бы оседает. Значит, туфли нужно подбирать тщательнее, чем в молодости. Лучше всего — на размер больше, можно со шнуровочкой, с закругленным носком. Ведь элегантно или нет сидят они на ноге, зависит не от размера, а от того, удобно ли вы себя в них чувствуете.

Таким требованиям удовлетворяют туфли на невысоком каблучке. Зимой предпочтительнее теплые высокие ботинки или удобно сидящие на ноге сапоги. Голеница сапог должны быть из мягкой кожи. Летом же лучше носить сандалии или босоножки — это полезно и с медицинской точки зрения. Помимо того, что в них ступня хорошо «вентилируется», одновременно тренируются мышцы и сухожилия — ничто не трет и не давит. Ну, а если вы все же привыкли к высокому каблучку, то можете спокойно продолжать носить его и дальше. Только желательно не на прогулку, а в гости или на концерт.

Перевод Е. Невской.

## А Я ДЕЛАЮ ТАК



### СОЛЬ ПРОТИВ ХРУЩАКА

Для профилактики против жука-хрущачка, который заводится в запасах муки и круп, я пользуюсь очень старым способом. Шью мешочки из холщовой ткани и кипячу их в крепком растворе соли 20—30 минут. Затем даю им в растворе остыть, отжимаю, сушу и проглаживаю горячим утюгом. После такой обработки мешочков, где хранятся крупы, жук в них не заводится.

М. Омельченко

г. Ярославль.

Полиэтиленовый пакет для продуктов с вырезанными круглыми ручками можно немного усовершенствовать, чтобы дольше прослужил. На новом пакете я дважды отстрачиваю на машинке вырезанные отверстия, а заодно — изнутри дно мешка. Результат отличный: пакет по три и больше месяца как новый.

Г. Гордеева

г. Ленинград.

У сумок из болоньи часто отрываются ручки. Я пришиваю в местах крепления ручек пуговицы. И надежно, и своеобразно, если, конечно, пуговицы взять декоративные.

Н. Лисовенко

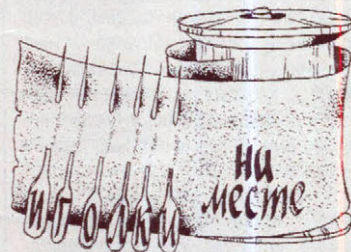
г. Ростов-на-Дону.

У меня сломался зонтик. В мастерской сказали: починить невозможно. Тогда я разобрала его, вынула спицы и сшила из купола прекрасную вместительную хозяйственную сумку-авоську.

Вначале все клинья соединила в ровное полотно, а затем выкроила сумку с карманами. Очень несложно.

В. Ермолова

г. Севастополь.



Я придумала удобную игольницу для швейной машинки. На пустую катушку аккуратно намотала длинный узкий лоскут трикотажной ткани (можно и любой другой), конец закрепила. Катушку надела на соответствующий выступ. Игольница-подушечка всегда на виду, не может затеряться.

Н. Есенева

г. Киев.



## МАРТ-ХЛОПОТУН

В ваших письмах много жалоб на одного из самых злостных и опасных вредителей огорода — проволочника (дротяника). Вы спрашиваете: как и когда он размножается, о способах борьбы с ним. Расскажем о проволочнике подробнее.

Он многояден. Наносимый им ущерб урожаю огромен. Но проволочник — это только личинка жука-щелкуна. Насекомые эти бывают нескольких видов: размеры небольшие, 10—20 мм. Окраска — от темно-бурого до буро-коричневого цвета, а то и темно-фиолетовая с продольными полосами.

Цикл развития щелкуна длится пять лет. В первый год они червеобразные, мелкие, светло-желтые по цвету. Живут в земле, питаются подземными частями любых растений, не принося вреда культурам.

На второй-третий год проволочники увеличиваются, приобретают желтую или светло-коричневую блестящую окраску, становятся очень вредоносными. Особенно они агрессивны весной и осенью, когда почва влажная.

На четвертый год в июне — августе появляются куколки, а через две-три недели они превращаются в жуков. Борьба с проволочниками трудно.

Но делать это нужно систематически. Что тут можно посоветовать?

На ваших маленьких огородных участках применение ядохимикатов ограничено, а потому основная мера — тщательная и своевременная обработка почвы. При этом нужно выбрать и уничтожить не только проволочников, но также и жуков. Огородники должны знать: ведь именно от щелкунов зависит появление опасного вредителя.

Важно правильно обработать почву. При глубокой осенней (20—25 см) и более мелкой весенней перекопке земли, а также при рыхлении междурядий погибает множество жуков, проволочников. А в мае, в момент кладки, также и яиц. Теперь вы понимаете, почему нельзя с осени, после уборки урожая, оставлять на участке кучки ботвы, выполотых сорняков. Загущенные посевы тоже могут стать пристанищем вредителей.

Зная, что проволочнику нравятся кислые почвы, нужно еще с осени внести в нее известь, мел, доломитовую муку, золу, мелко раздробленную яичную скорлупу — все, что снижает кислотность. Можно использовать также и некоторые промышленные отходы — цементную пыль, металлургические шлаки. Доза зависит от степени закисленности участка.

Практика старейших огородников

показала: ущерб, наносимый проволочниками, можно заметно снизить, подсыпая размельченный шлак (от толки углем) во время весенней перекопки почвы (1 л на 1 кв. м).

Ученые установили, что аммиачные формы азотных удобрений (аммиачная вода, сульфат аммония и др.), помимо прямого эффекта, дают еще и побочный — они токсичны, то есть ядовиты, и именно для этого опасного вредителя.

На маленьких площадях проволочников можно вылавливать на приманки. Этот прием особенно хорош на грядках, где под пленкой выращивают теплолюбивые культуры. Почва здесь влажная и теплая. В чем же тут хитрость? За 2—3 дня до посева семян огурцов или высадки рассады (огурцов, перца, томатов, баклажанов) в нарезанный кружочками картофель втыкают пруты по 20—25 см длиной и закапывают на глубину 5—10 см. Расстояние между ними от 30 см до полуметра. А дня через два-три вы можете выбрать приманку из почвы вместе с впившимися в картофельные кружочки проволочниками.

Еще один способ. За неделю-другую на участках, где вы решили выращивать картофель, нужно высеять набухшие семена ячменя, овса, кукурузы (на 1 кв. м 2—3 гнезда, по 15 штук в каждое). Появившиеся всходы выка-

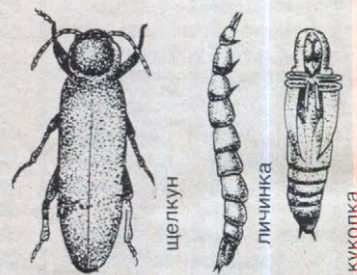
пывают вместе с комом и уничтожают попавшихся проволочников.

Для отлова жуков ранней весной на огороде раскладывают жгуты из сена, соломы, под которые они охотно забираются. Особенно самки — для откладки яиц.

Опытные огородники подсказывают, что проволочники недолгобливают бобовые культуры и не повреждают их. Потому-то и рекомендуют высевать морковь, свеклу, репу, высаживать огурцы и томаты на грядках после бобовых.

Для спасения рассадных культур помогает полив в лунки перед высадкой раствора марганцовокислого калия (5 г на 10 литров воды по 0,5 литра в каждую). Это не только отпугивает вредителей, но большая часть их при этом погибает.

**Е. Ченькаева,**  
агроном-овощевод



## ВЫРАСТИТЬ РАССАДУ

При слове «овощи» наше воображение рисует краснощекие помидоры, хрустящие пупырчатые огурчики, тугие, увесистые капустные головы, яркие морковные пучки. Однако стоит вспомнить и о хрупких, тоненьких ростках, с которых и начинается урожай — рассаде. Сейчас, в первые весенние дни, самое время заняться ее выращиванием. Этот способ ускоряет рост растений, увеличивает сбор овощей. Кроме того, с его помощью ценные культуры успешно продвигаются в районы с коротким и прохладным летом. Итак, начнем.

Вначале проведем сортировку семян, отберем полновесные, проверим их на всхожесть. Потом сделаем прогревание, обеззараживание, намачивание, закалку — полный цикл предпосевной обработки.

Теперь приготовим ящики. Они могут быть любых размеров, но лучше всего пользоваться стандартными: 50×35×8 см. Для удобства прикре-

пите по углам небольшие стоечки, и тогда вплоть до появления всходов они могут стоять один на другом.

Как только у наших сеянцев появятся хорошо развитые семядольные листья, а то и первый настоящий лист, пора пересаживать (пикировать) их в горшочки с питательной смесью. Состав ее может быть разным, но в любом случае высокопитательным, воздухопроницаемым, хорошо впитывать и задерживать влагу. А еще — не зараженным болезнями и вредителями.

Вы получите смесь, пригодную для посева и пикировки всех культур, если смешаете одну часть дерновой или компостной земли с двумя частями перегнойной и добавите одну часть обычного песка. На ведро смеси потребуются еще и два стакана древесной золы, а под капусту — стакан извести-пушенки.

Для томатов нужны несколько иные пропорции — из равных частей перегнойной и проветренного торфа. На ведро добавьте 100 г огородной удобрительной смеси или два стакана золы. Эти компоненты можно заменить тремя спичечными коробками суперфосфата и одним — сернокислого калия. До появления всходов ящик закрыть стеклом и держать при

температуре 20—25°. Сеянцы в первую неделю нуждаются в прохладе: днем 12—15°, ночью 8—10°. Такой режим сделает их крепкими, приземистыми. После температуру можете повысить до 20° и больше.

Семена огурцов, кабачков, патиссонов, лагенарии, тыквы высевайте сразу в горшочки. Для смеси берите в равных частях дерновую и перегнойную землю и на ведро затем добавьте стакан золы. Установите горшочки на дно ящика, но предварительно насыпьте туда слой почвы в 1,5 см. Заполните его и промежутки между горшочками. Как только появятся всходы, выставляйте ящики на самое светлое место. Дневная температура для огурцов должна быть 20—22°, в солнечную погоду выше, а ночью — 16—17°.

Сеянцы капусты держите в дневное время при температуре 12—16°, в ночное при 6—10°.

Рассаду всех культур поливать нужно по мере надобности водой комнатной температуры. А чтобы она росла закаленной, почаще проветривайте комнату.

Теперь о сроках посева на рассаду. Они заметно отличаются. У томатов, например, это 15—20 марта. Перед высадкой в большие горшки,

в парник или в укрытый пленкой каркас саженцам должно «исполниться» 60—65 дней. Для открытого грунта сделайте посев на декаду позднее и потом высаживайте рассаду сразу же после заморозков. В средней полосе это 10—12 июня.

Оптимальный возраст рассады огурцов — 25 дней, прочих тыквенных — 25—30. Под пленочные укрытия рассаду этих культур высаживайте с половины мая, а без укрытия — как только минут заморозки.

Семена ранних сортов белокочанной капусты, цветной, брюквы высевайте с половины марта, а высадка в грунт самой рассады — в конце апреля или начале мая. Для поздних же сортов, идущих на засол или длительного зимнее хранение, эти сроки соответствуют половине апреля и 15—20 мая.

Если вы терпеливо и заботливо ухаживали за вашей рассадой, она вырастет здоровой, приземистой, с темно-зелеными листьями. Перед высадкой хорошенько ее полейте, чтобы не нарушились корни. С комом земли она быстро приживется на грядке, не будет болеть, даст ранний урожай. Успехов вам.

**Е. Сидорова**