

чатобумажной ткани при ширине 140 см. Рекомендации по раскрою те же, что и в платье для девочки.

Детали кроя:

- 1. Спинка 1 дет. (со сгибом)
- 2. Полочка 2 дет.
- 3. Рукав 2 дет.
- 4. Манжета 2 дет.
- 5. Воротник 1 дет. (со сгибом)
- 6. Карман 1 дет.
- 7. Передняя половинка шорт 2 дет.
- 8. Задняя половинка шорт 2 дет.

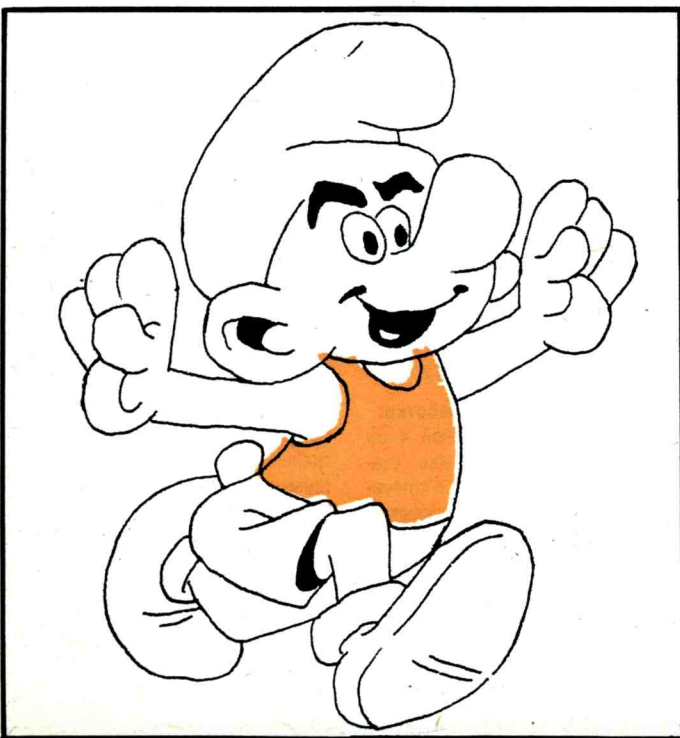
Последовательность обработки

Самая сложная операция — обработка внутренней застежки. К срезу правой полочки добавьте 3 см + 0,7 см на шов. Подверните

полоску в 0,7 см внутрь и настрочите сквозной строчкой (рис. 1).

На левой полочке заложите планку в виде складки (рис. 2). Под петли проложите прокладку. Планку приутюжьте. На правую полочку пришейте пуговицы.

ЭТОТ ПОЛУКОМБИНЕЗОН вполне подойдет и мальчику, и девочке. Он тоже выполняется из хлопчатобумажной ткани. Силуэт прямой с наполненными боковыми частями. Застегивается на 4 кнопки или пуговицы. Ярким дополнением служит аппликация (рис.1). Рекомендуемые размеры: 52—60.



Чертеж выкройки полукombineзона дается на размер 86—52 (86—рост ребенка, 52 — обхват груди).

Вам потребуется 1 м 50 см хлопчатобумажной ткани при ширине 98 см. Рекомендации по раскрою те же, что и в первой модели.

Детали кроя:

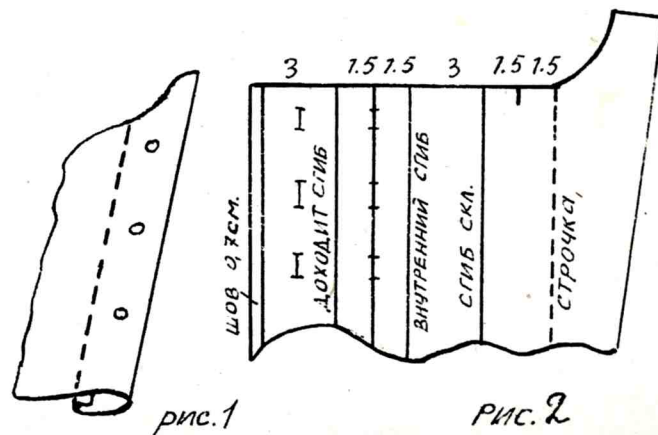
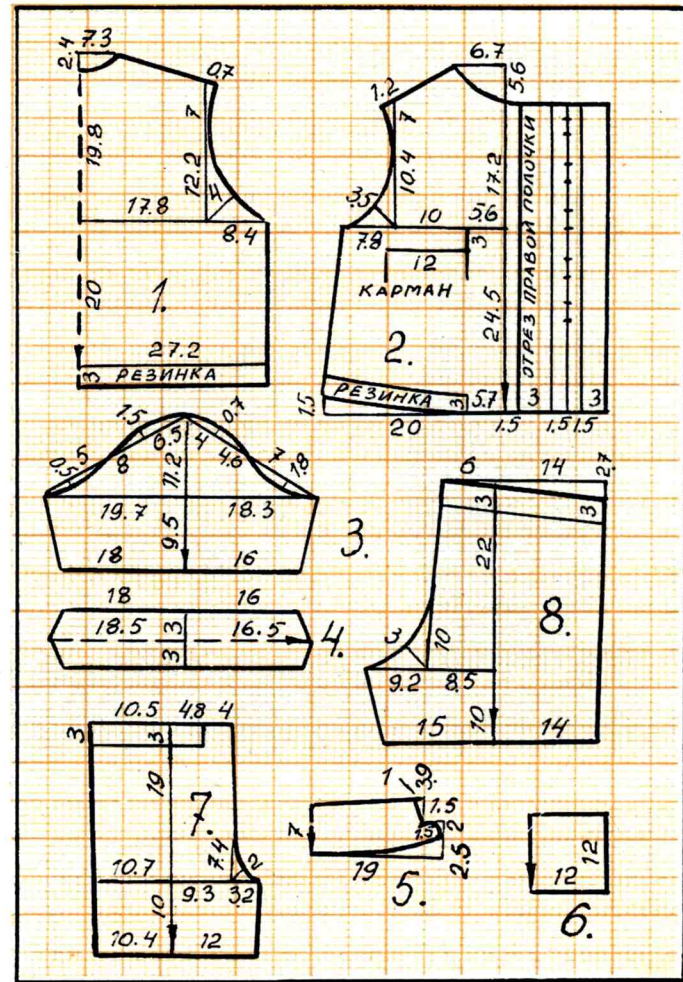
- 1. Задняя половинка 2 дет.
- 2. Боковая часть 2 дет.
- 3. Кокетка переда 1 дет. (со сгибом)
- 4. Передняя половинка 2 дет.

Последовательность обработки

Стачайте боковые швы передних и задних половинок изделия. При-

сборьте до надсечек боковые части и стачайте их с половинками комбинезона, швы приутюжьте. Стачайте шаговые швы передних и задних половинок. Сложителицевыми сторонами одну часть полукombineзона с другой по срезу среднего шва, сметайте и стачайте. Передние половинки присборьте в верхней части до надсечек и притачайте кокетку. Бретели и проймы обработайте руликом. Нижнюю часть полукombineзона соберите на резинку. На бретели поставьте кнопки или пуговицы.

3. ГРАБКОВСКАЯ,
конструктор



ВОТ ЭТО РАЗМИНКА!..

Очередную беседу ведущий «Школы здоровья» профессор И. П. Березин начал с необычной фразы: «Недогрузился — впустую трудился, перегрузился — повредился». И пояснил, что она одновременно относится к окончанию подготовительного и началу основного этапа ЦСКИП (целостной системы комплексной индивидуальной профилактики). Выяснилось, что семья Боковых неплохо включилась в подготовительный этап: утренняя гимнастика, ходьба, закаливание, правильный режим питания, физические нагрузки — все это помогает им чувствовать себя бодрее. Однако у бабушки оказался избыточный вес, да и другие взрослые члены семьи находятся в «критическом состоянии». Им немедленно были предписаны разгрузочные дни, так называемые «зигзаги». Один день в неделю общая калорийность пищи не должна превышать 600 ккал. Если согласен ваш врач, предлагаем и вам выбрать одно из разгрузочных блюд.

Молочный день: через каждые два часа выпивать стакан нежирного молока. **Яблочный:** каждые три часа съедать 300 граммов протерых с кожурой (но без семян) яблок, всего — 1,5 килограмма. **Огуречный:** в 4—5 приемов съесть 1,5 килограмма свежих огурцов и 1 вареное яйцо. **Салатный:** из 1,5 килограмма свежих овощей и фруктов приготовить 4—5 порций салата, добавляя в каждую 1 десертную ложку растительного масла и лимонного сока. **Рисово-компотный:** в течение дня выпить 6 стаканов компота без сахара и дважды съесть немного рисовой каши, сваренной на воде и без сахара. **Арбузный:** 5—6 раз съесть по 300 граммов арбуза. **Кефирный:** 1,5 литра кефира (простокваши) выпить в 5 приемов через каждые три часа.

На прошлом занятии мы предложили вам комплекс утренней гимнастики, которую вы теперь выполняете постоянно. Новый вид нагрузки, который вам предстоит освоить, — дозированная ходьба. В семье Боковых ее приняли хорошо, но пришлось дать рекомендации каждому. Они касаются возрастных особенностей. Например, бабушка в первые недели тренировки отдыхала на середине дистанции 2—3 минуты. Но не просто стояла, а выполняла несколько несложных дыхательных упражнений на «вдох — выдох». Увеличение нагрузки она закончит спустя пять недель, а остальные члены семьи

не только удлинит дистанцию, но прибавят к тренирующим нагрузкам еще и бег трусцой. Профессор И. П. Березин, обследовав папу, маму, Колю и Свету, нашел, что они к этому готовы. Для бабушки бег трусцой исключен. Предлагаем вам таблицу, которая поможет правильно распределить тренировки в ходьбе.

Неделя	Темп шаг/мин.	Продолжительность (мин.)	Длина дистанции (км)	
			М	Ж
1-я	80	30	1,8	
2-я	85	45	2,7	
3-я	90	45	3,3	
4-я	90	50	3,4	
5-я	90	55	3,7	
6-я	95	55	3,8	
7-я	95	55	3,8	
8-я	100	55	4,1	
9-я	100	60	4,5	
10-я	100	60	4,5	

Итак, через месяц дозированная ходьба станет для вас делом привычным. Посоветовавшись с врачом, можно приступить к бегу трусцой. Порядок здесь такой: выполнив утреннюю гимнастику, выйдите на улицу и походите минут 20—30. Затем перейдите на бег (2—3 мин.) и снова — ходьба. Темп бега 110—130 шаг/мин.

Во время бега, особенно в первые дни, следите за дыханием. Если возникнут затруднения, перейдите на шаг и сделайте несколько дыхательных упражнений (на «выдох»). В зависимости от самочувствия продолжительность ежедневного бега можно постепенно увеличивать на 1—2 минуты в неделю. Спустя два-три месяца он будет занимать 10—15 минут ежедневно. Можно бегать и через день, но по 20 минут. Не стремитесь к «рекордам». Этого достаточно, чтобы чувствовать себя здоровым, бодрым, полным сил. Продолжительность бега в минутах можете скорректировать по таблице № 2.

Следите за пульсом! Чтобы убедить вас от «сюрпризов» сердечно-сосудистой системы, мы даем пониженную нагрузку: при подсчете частоты пульса рекомендуем вычитать ваш возраст не из 220, а из 180. У взрослого после бега он может равняться 130—140 уд./мин., у детей — вдвое больше исходной величины. Но главное — восстановление частоты сердечных сокращений (ч. с. с.): через 10 минут она должна быть 88—96 уд./мин. Если есть отклонения, значит, нагрузка чрезмерна. Помните, что после физических тренировок нужно больше отдыхать. Можно увеличить время сна на час. Опасно повышать скорость бега — лучше удлинит дистанцию. Через полгода тренировок ваша беговая дорожка должна уве-

Возраст (лет)	1-й месяц		2-й		3-й		4-й		5-й		6-й	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
до 20	12	10	15	13	18	15	22	18	26	22	30	25
21—30	10	7	13	10	16	12	20	16	24	20	28	24
31—40	8	6	12	8	15	12	18	15	22	18	26	22
41—50	7	5	10	7	13	10	15	12	18	15	22	18
51—60	5	3	7	5	9	7	11	8	13	10	15	12
старше 60 лет	3	2	4	3	5	4	7	5	9	7	12	10

личиться не больше чем на 1—1,5 километра.

Неукоснительно выполняйте следующие правила: тренируйтесь без перенапряжения, не состязайтесь в беге с другими, придерживайтесь собственного темпа, при необходимости сделайте передышки или переходите на ходьбу.

Одежда и обувь в занятиях бегом тоже имеют значение, поэтому позаботьтесь о них заранее. В дождь, снег, гололед понадобится обувь с рифленой подошвой. В летнее время подойдут кроссовки, кеды, полукеды. Чтобы не натирать ноги, надевайте по две пары носков. Бегать нужно в свободной, удобной одежде из натуральных тканей: хлопка, шерсти. Летом это тренировочные брюки или шорты и хлопчатобумажная майка. Майку и носки нужно стирать после каждой тренировки. Весной и осенью одевайтесь теплее: сначала майку (х/б), затем байковую или трикотажную рубашку, шерстяной свитер, теплую, закрывающую уши шапочку и шарф. Зимой, кроме всего, надейте непродуваемую куртку.

Профессор И. П. Березин обратил внимание на осанку членов семьи Боковых. Коля явно сутулился, да и остальным тоже есть на что обратить внимание. Осанку можно исправить самостоятельно с помощью несложных упражнений. Вот одно из них.

Лежа на коврик, обопритесь на руки на уровне плеч, верхнюю часть туловища поднимите как можно

выше, но не отрывая от пола нижнюю часть живота. Голову запрокиньте назад, смотрите вверх. Дыхание произвольное, через нос. Не сдвигая рук и ног, не отрывая нижней части живота, повернитесь влево настолько, чтобы увидеть через правое плечо пятку левой ноги. Затем вновь прогнитесь вверх и назад, опуститесь вниз. Упражнение повторите в другой последовательности: вверх — вправо; влево — вверх — вниз. Выполнять его нужно плавно, задерживаясь в каждом положении от 3 до 30 секунд. Ноги должны быть прямыми, мышцы живота напряжены. Повороты и опускания туловища старайтесь совместить с выдохом.

Это упражнение поможет справиться с сутулостью. Добавьте еще и другие: несколько раз в день, подойдя к стене, прислонитесь к ней затылком, углами лопаток, ягодицами и пятками. Кроме того, можно, сложив ладони в индийском приветствии, но только за спиной, стоять или ходить так в течение минуты. Повторяйте по несколько раз в день.

Домашнее задание: в этом месяце особое внимание уделите режиму дня, постарайтесь избавиться от вредных для здоровья привычек. Помимо утренней гимнастики, активно занимайтесь дозированной ходьбой, следите за осанкой. Не забывайте о правильном питании, закаливании. С разрешения врача можете приступить в конце месяца к бегу трусцой.

Записала И. ПАВЛОВА.

Советы бывалого туриста

● Самый надежный поварской инструмент в походе — половник из нержавеющей стали. Алюминиевый лучше и не берите: подведет непременно. Сломается в самый ответственный момент, когда ароматная рассыпчатая каша в котелке будет сама проситься в тарелки.

● Пищу удобнее всего размешивать деревянной лопаточкой. Приготовьте ее заранее: длина — 8 см, ширина — 4, толщина — 1 см. Ручка длинная, 55 см. Сделав на конце ручки круговую вырезку, укрепите на ней крючок из стальной проволоки: лопаточку можно будет повесить на лю-

бой сук. Она хорошо моется, легко сушится. Аккуратная хозяйка заранее сошьет из обрезков ткани футляр. При переходе ее можно уложить вместе с треножником для котелка. Одним словом, вещь стоящая. Если вы сделаете три лопаточки (для разных блюд) — не прогадаете. Послужат они вам не в одном походе.

М. КРУПНОВ-ДЕНИСОВ,
инструктор туризма



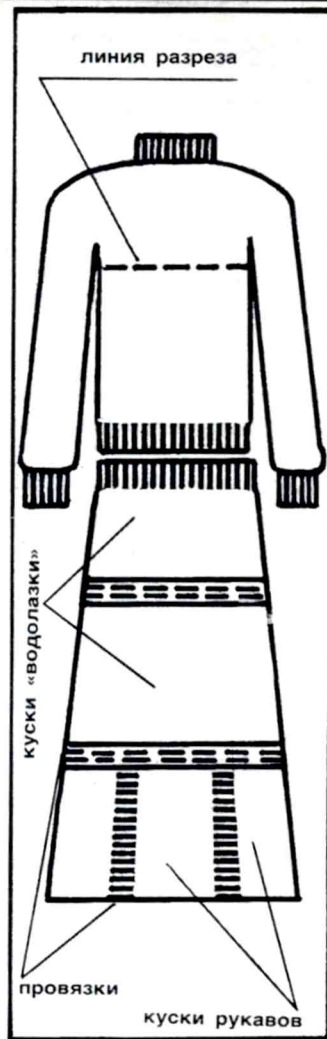


НЕ ХОЧУ НОСИТЬ ХАЛАТ

Наша постоянная читательница Л. Савельева из Москвы считает, что для дома наиболее удобна оригинальная юбка — удлиненная (или длинная), которую легко изготовить из устаревших трикотажных брюк, свитеров или «водолазок».

Принцип изготовления прост: возьмите две трикотажные рубашки или «водолазки», обрежьте нижнюю часть одной из них по линии проймы. Этот кусок станет верхней частью юбки. Поверните кусок так, чтобы резинка, которая заканчивала вашу кофту, стала поясом для новой юбки. Обрезанный край обвяжите крючком: 1-й ряд — столбик без накида, 2—3-й ряды — столбик с одним накидом. Дальнейшая конструкция юбки зависит от вашей фантазии. Используйте и рукава. Главное, не забывайте обвязывать крючком детали, закрепляя трикотаж на месте среза. «Сшиваются» куски также при помощи крючка. Такую юбку легко сочетать с любой кофтой, свитером или майкой, разнообразя ваш домашний наряд.

А как решаете эту проблему вы? Напишите нам. Наиболее интересные предложения мы опубликуем.



КОЖАНЫЕ ...СЕРЕЖКИ



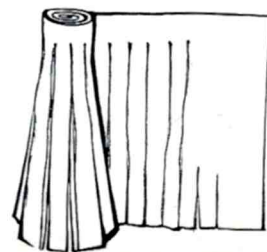
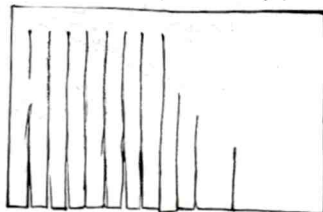
Не спешите выбросить старую перчатку, сумку... Давайте пофантазируем и пустим их в дело.

Например, смастерим сережки-кисточки и кулон. Из старой кожи вырежем прямоугольник, нарежем его на полоски (не до конца) шириной в 8—10 мм. И свернем в трубочку (рис. 1). Верхнюю часть закрепляем атласной нитью, а для прочности смазываем клеем «Момент». Продаваем крючок или дужку от ненужных сережек — и украшение готово. Так же делается и кулон.

— Сегодня снова модны пуговицы, обтянутые кожей. Сделать их очень просто. Вырезаем кусочек кожи чуть больше приглянувшейся нам пуговицы. Изнаночной стороной кладем кожу на теплую сковородку, стоящую на плите. Надо не упустить момент, когда она начнет сжиматься. Немедленно снимаем со сковородки и, не дав остыть,

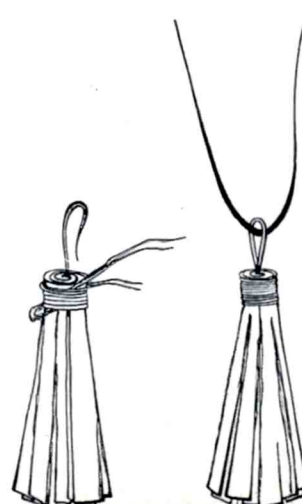
надеваем сверху на пуговицу! Осталось затянуть крепкой ниткой со стороны ножки — и у нас в руках прекрасная кожаная пуговица!

— У вас наверняка есть украше-



ния, которые отлично смотрелись бы на тоненьком кожаном шнурке. Но где его взять? Мы вам поможем «раздобыть» его в вашей квартире. Для этого понадобится кружок старой перчаточной кожи. Вначале режем его тонко по спирали, а затем вымачиваем в сырой воде. Вскоре он станет настолько мягким, что его легко будет вытянуть в прямую длинную полоску. Как раз то, что нам нужно!

М. БЕССМЕРТНАЯ



Рисунки Л. Морчуновой.

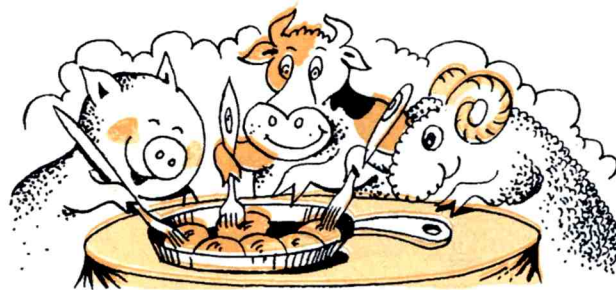
Хозяйке на заметку

● Почти в каждом доме найдется скатерть из нетканого текстиля. Новинка радует до тех пор, пока не побывает в стирке несколько раз. А потом... ее можно использовать совсем в другом качестве. Если вы шьете — скатерть сослужит вам добрую службу. Она с успехом заменит клеевую прокладку, необходимую для укрепления бортов, манжет, воротников.

● Ваш любимый свитер от частых стирок стал и уже, и короче. Не огорчайтесь. Во-первых, сейчас снова в моде облегчающие фигуру вещи. Во-вторых, его можно удлинить, надвязав по краю резинки той же вязкой, что и свитер, полотно в 20—25 см. У вас получится модная деталь — баска. Чтобы она не смотрелась «чужой», оформите новыми нитками и воротник. Можно сделать также вышивку. Цвет подберите либо в тон основному изделию, либо контрастный.

М. РЯБОЧЕНКО

КОТЛЕТКА... С ЛЕГКИМ ПАРОМ!



В прошлый раз мы говорили о том, что растительная пища содержит все нужные организму вещества. Однако в ней недостает полноценных белков, отсутствует витамин В₁₂, мало селена, железа... А в животной пище не хватает витамина С, нет в ней растительных волокон, пектинов, других жизненно важных элементов. Поэтому современная кулинария строится на гармоничном сочетании растительных и животных продуктов. Правда, пожилым людям, а также тем, кто страдает атеросклерозом и некоторыми другими заболеваниями, нужно ограничивать себя в потреблении мяса, помня правило: все хорошо в меру!

В мясе содержится 16—20% белков, жиры, ценные минеральные вещества. Состоит оно из мышечных волокон и соединительной ткани. При тепловой обработке ткань размягчается, в мясе образуются вещества, придающие ему вкус, аромат, возбуждающие аппетит.

Замечено, что размягчению мяса способствует кислота. Поэтому его маринуют перед жаркой, при тушении добавляют кислые соусы. Другой способ сделать кусочки мяса мягче — отбить их. Ну, а самые грубые части измельчить на мясорубке.

Ассортимент мясных блюд велик, но их вкус и внешний вид почти целиком зависят от ваших кулинарных способностей. А я вам расскажу, как правильно варить мясо, жарить, тушить, приготовить котлетную массу.

ВАРКА. Выберите нежирный кусок около 1 кг весом, сверните рулетом или придайте шарообразную форму, перевяжите прочной белой ниткой. Положите в кастрюлю, добавьте очищенные морковь, лук, белые корни, залейте горячей водой, доведите до кипения и варите, почти не кипятя. Соль положите лишь через 10—15 минут после закипания, чтобы белки преждевременно не свернулись, образовав большой пену. В конце добавьте лавровый лист и перец горошком.

О готовности можно узнать, проколов кусок ножом или поварской иглой: выделяющийся сок должен быть бесцветным. Сваренное мясо слегка охладите в бульоне, чтобы оно не заветрилось, затем вытацируйте, нарежьте поперек волокон, положите куски обратно в бульон, доведите до кипения.

На стол подавайте, полив бульоном, положив в качестве гарнира целые отварные картофелины или пюре. Можно взять прогретый с маслом зеленый горошек, вареные стручки фасоли и т. д.

Соус. 2—3 ст. ложки муки сме-

шайте с таким же количеством сливочного масла, прогрейте, помешивая, до появления светло-кремового оттенка, разведите мясным бульоном, прокипятите. Сюда можно добавить сметану, а также готовый тертый хрен.

ЖАРКА. Ростбиф. Кусок до 1 кг весом зачистите от грубых пленок и сухожилий, плотно перевяжите прочной нитью, посыпьте солью, перцем, положите на сковороду, смазанную жиром, поставьте в духовку и жарьте, поливая выделяющимся соком и жиром. Если сока не хватает — поливайте бульоном или водой. Проколов кусок иглой или ножом, можно определить его готовность. Перед подачей мясо нарежьте поперек волокон, заливают сочком, прогревают.

Сочок. Жидкость, оставшуюся на сковороде, выпаривают, жир сливают, а на сковороду наливают бульон или воду и кипятят, помешивая.

На гарнир подайте жареный картофель, припущенный рис и т. д.

Бифштексы. Куски мяса нарежьте толщиной в 1,5—2 см. По одному на порцию. Отбейте, посыпьте солью, перцем, положите на хорошо разогретую сковороду с небольшим количеством жира и, переворачивая, жарьте до готовности.

Бифштекс натуральный. Подавайте его с жареным картофелем, поливая соком и растопленным маслом.

С яйцом. Бифштекс полейте маслом, сочком, а сверху положите яичницу из одного яйца.

С луком. Лук пожарьте колечками, положите горкой на бифштекс, а вокруг уложите жареный картофель.

Эскалопы. Свиную корейку зачистите от излишков жира, нарежьте поперек волокон на куски толщиной в 1—1,5 см (по 2 на порцию), отбейте, посыпьте солью, перцем, обжарьте на хорошо разогретой сковороде с жиром.

Эскалопы положите на кусочки обжаренного на масле пшеничного хлеба, полейте сочком или сметанным соусом.

ТУШЕНИЕ. Мясо шпигованное. В куске мяса сделайте вдоль воло-

кон проколы ножом, нашпируйте его брусочками моркови, корня петрушки, зубчиками чеснока. Положите на нагретую сковороду и обжарьте с жиром. Затем мясо обмажьте томатной пастой и жарьте еще 5—10 минут, потом посыпьте мукой и, переворачивая, продолжайте жарить еще какое-то время.

Мясо вместе с жидкостью переложите в кастрюлю, добавьте пассерованные лук, морковь, белые корни, добавьте воду или бульон и тушите до готовности. Мясо нарежьте поперек волокон, положите обратно в соус, доведите до кипения. Подавайте с отварным или жареным картофелем, тушеными овощами, припущенным рисом, отварными макаронами.

КОТЛЕТНЫЙ ФАРШ. Его можно приготовить из одной говядины, но он получится сочнее, если будет состоять наполовину или треть из свинины. Мясо очистите от сухожилий и пленок, нарежьте на кусочки, измельчите в мясорубке. Можно добавить сюда же и репчатый лук по вкусу. Затем соедините фарш с замоченным в молоке черствым пшеничным хлебом, из расчета 200 г

на килограмм мяса. Пропустите массу еще раз через мясорубку и добавьте соль и перец. Теперь тщательно вымешайте ее и выбейте. Это существенно, так как котлеты станут пышнее и нежнее. Из этого фарша можно приготовить и биточки.

Обычно разницу между ними видят только в форме: биточки толстые и круглые, а котлеты овалы, с заостренным концом и потоньше. Но дело не только в этом. Котлеты должны иметь сухую поджаристую корочку, а потому их не принято поливать соусом. Биточки же после обжаривания заливают соусом и прогревают до кипения. Имея круглую форму, они не деформируются.

Котлеты нужно класть только на раскаленную сковородку. Как только одна сторона поджарится, переверните их и поставьте в разогретую духовку или накройте крышкой. Недожаренный фарш опасен. Котлеты не стоит прокалывать — вытечет вкусный сок. Лучше легко нажать вилкой: если проступит светлый и прозрачный сок — можно жарку закончить, если нет — пусть потомятся еще 15—20 минут. Не стоит жарить котлеты впрок, а потом разогревать. С пылу с жару они вкуснее.

Биточки по-казацки. Приготовьте фарш, сделайте небольшие биточки (2—3 штуки на порцию). Припустите рис, заправьте его маслом и пассерованным томатом. Сковороду смажьте маслом, уложите заправленный рис, сделайте в нем углубления, положите в них биточки, полейте сметаной или сметанным соусом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

Мы объявляем конкурс «Ловкая хозяйка»

Нам хочется знать, как вы управляетесь по дому, чему смогли бы научить других читательниц.

Домашнее задание:

1. Семейное меню: «За три дня до зарплаты».
2. На пороге неожиданный гость (кормим быстро, вкусно, сытно).
3. Я сама сшила... (вместо многоточия вещь-«изюминка»).

Ждем ваших предложений.



КАКОВА АКСИНЯ — ТАКОВА И БОТВИНЯ



В этой пословице сохранилась память о незаслуженно забытом блюде. Умение готовить зеленые щи и ботвиньи было показателем кулинарных способностей хозяйки.

Восплетая А. С. Пушкиным фрейлина Смирнова-Россет вспоминала обеды в доме поэта: «Хотя летом у нас бывал придворный обед, довольно хороший, я все же любила обедать у Пушкиных. У них подавали зеленый суп с крутыми яйцами, рубленые большие котлеты со шпинатом или щавелем и на десерт варенье из белого крыжовника». Сам же А. С. Пушкин пишет в апреле 1834 года жене из Петербурга в Москву: «...подают славную ботвинью: Лев Сергеевич хлебает две тарелки...» Добрым словом поминали ботвинью Мельников-Печерский, Гиляровский, другие русские писатели.

Щавель, зелень молодой крапи-

вы широко используются на Руси с давних времен. Они разнообразят наше меню с ранней весны и до поздней осени.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Нарезанный дольками картофель залейте водой или бульоном и варите минут 15. Затем добавьте пюре щавеля (пропущенного через мясорубку), мелко нарезанный и прогретый с маслом репчатый лук и варите еще 15 минут. Часть картофеля разотрите и положите обратно в щи. Доведите до кипения. На стол подавайте с зеленью петрушки, сметаной и яйцом, сваренным вкрутую.

Продукты на 4 порции:
300—400 г щавеля, 300—400 г картофеля, 2—4 яйца.

БОТВИНЯ ДОМАШНЯЯ

Отдельно переберите и промойте щавель и шпинат, подлейте немного воды и порознь припустите. Ботви-

ню можно приготовить и из одного щавеля, но количество его надо увеличить на 150 г. Припущенную зелень протрите или пропустите через мясорубку, охладите, разведите квасом, добавьте соль, сахар, лимонную цедру и храните в холодильнике.

Отварную рыбу, мелко нарезанные огурцы, шинкованный зеленый лук, укроп, тертый хрен, листья салата подавайте отдельно. Можно класть их и в ботвинью (как в окрошку).

Продукты на 2 порции: 700 г хлебного кваса, шпината и молодой крапивы 200 г, щавеля 100 г, четверть лимона (необязательно), 10 г сахара.

Гарнир: 50 г зеленого лука, 50—60 г салата, 200 г свежих огурцов, 50 г тертого хрена (необязательно), укроп, рыба (треска, хек или какая-то другая).

БОТВИНЯ МЯСНАЯ

Щавель переберите, промойте, пропустите в сыром виде через мясорубку, разведите водой, прокипятите, охладите, заправьте по вкусу солью и сахаром. Добавьте сюда набор продуктов, используемый обычно для окрошки: огурцы, вареные яйца, отварное мясо, зелень укропа, шинкованный зеленый лук.

Продукты на 2 порции: 150 г щавеля, 700 г воды, остальные продукты — как для окрошки.

К. НИКОЛАЕВ

Ленинград.

ХОЗЯЙКИ СЧИТАЮТ...

● Рис получится белым и вкусным, если в воду добавить немного уксуса.

● Молоко не убежит, если края кастрюли смазать жиром.

● А чтобы молоко быстрее вскипело, можно положить в него немного сахара.

● Если картофель варится «в мундире», проколите кожицу в нескольких местах — он не рассыпется.

● В посуду с солью положите несколько рисовых зернышек или листок промокательной бумаги — это защитит соль от влаги и появления комков.

● Отварная курица будет вкуснее, если, вынув из бульона, вы посолите ее, а затем положите в другую кастрюлю, накрыв крышкой или полотенцем.



К СТОЛУ ПРИГЛАШАЮТ ГОРЦЫ

Кавказская кухня — это не только баранина во всех видах. Это и творог, овощи, множество трав. Дагестанский повар А. Иллаев, путешествуя по горным селениям, собирает забытые рецепты. Многие из них вошли в его книгу «В помощь учителю домоводства». Предлагаем и вам несколько блюд для семейного меню.

БЛЮДА ДАГЕСТАНСКОЙ КУХНИ

КУРЗЕ. Его готовят из разных трав, с творогом, тыквой, яйцом... Это самое распространенное блюдо.

Просейте пшеничную муку, добавьте воду, соль, замесите тесто. Накройте его салфеткой и дайте отлежаться. В это время займитесь приготовлением фарша.

Лебеду, крапиву, черемшу, щавель (в равных количествах) переберите, промойте, дайте стечь воде, мелко порубите. Зеленый или репчатый лук слегка обжарьте на масле или маргарине, перемешайте с рубленой зеленью, добавьте соль, сырые яйца.

Тонко раскатайте тесто, вырежьте стаканом кружочки. Каждый нужно вначале защипать с одной стороны елочкой и в этот «карманчик» осторожно положить фарш, следя, чтобы он не вытек. Край защипать и класть немедленно в курзе в кипящую воду на 15 минут. Подавать его можно со сметаной, простоквашей, чесночно-сметанной заправкой.

Продукты:

Тесто: 600 г муки, соль, стакан воды.

Фарш: 700 г зелени, 4 яйца, 100 г лука (зеленого или репчатого), 40 г жира или масла для пассеровки и столько же масла для заправки, соль и специи по вкусу.

Заправка: 4 зубчика чеснока (растолките в ступке), 1 стакан сметаны.

ХИНКАЛ. В Дагестане существует множество разновидностей этого блюда. Оно подается и как первое, и как второе. Мы предлагаем вам приготовить **хинкал аварский**.

Баранину или говядину залейте холодной водой и варите, периодически снимая пену. Готовое мясо выньте из бульона.

Просейте муку горкой, сделайте углубление, добавьте соль, кефир, соду, замесите тесто. Оставьте его на час для набухания клейковины. Затем раскатайте в жгут, придав ему плоскую форму. Нарезьте тесто на кусочки около 50 граммов, опускайте в кипящий бульон на 10—15 минут. Когда хинкал всплывет, осторожно вынимайте каждый кусочек шумовкой, прокалывая деревянной палочкой.

Хинкал подается с вареным мясом, томатно-чесночной или сметанно-чесночной подливкой. Бульон — отдельно.

Продукты: 600 г пшеничной муки, 400 г кефира (в тесто), соль и сода. Мяса — 500 г, заправки — 200 г.

НОХРУ. Любую съедобную траву (лебеду, крапиву, щавель, кресс-салат и т. д.) очистите от сорняков, хорошенько промойте, мелко нарубите. Зеленый лук тоже мелко нарежьте и поджарьте. Потушите все вместе 2—3 минуты, снимите с плиты, добавьте протертый творог и сырое яйцо, посолите.

Замесите пресное тесто, выдержав его 30 минут. Формочки диаметром 9 сантиметров и высотой 1,5 сантиметра смажьте жиром. Тесто, раскатав толщиной в 1,5 сантиметра, уложите в формочки. На середину положите фарш и накройте таким же кружочком теста. Край обрежьте. Смочите блюдо водой и выпекайте в духовке. После выпечки смажьте нохру маслом или сметаной.

Продукты: 260 г зелени, 400 г пшеничной муки, 260 г творога, около 50 г масла, 120 г зеленого лука, 3 яйца, 40 г сметаны, соль и специи по вкусу.

Подготовила материал
А. КОРОЛЕВА.

ПРОШУ... НА КУХНЮ



Пожалуй, во многих квартирах кухня — это самое уютное и «домашнее» место. Хозяйка его прочно обживает: готовит, тут же кормит семью, а то и гостей принимает. И, конечно, вся обстановка, стиль интерьера подчиняются здесь ее вкусу. С этим никто не спорит. Мы лишь предложим несколько своих вариантов.

Если кухня большая, квадратная, то «столовую зону» расположите напротив рабочей, состоящей из плиты, мойки, холодильника. В длинной же кухне — наоборот: стол, стулья, буфет нужно поставить на одной линии с рабочим местом, как бы продолжая ее. Разделить эти зоны можно, например, кадкой с цветком.

В большой кухне можно соорудить еще и уголок для отдыха, поставив диван в темный дальний угол. Обеденный стол всегда лучше ставить у окна.

Теперь подумаем об освещении. Над плитой и мойкой свет должен быть ярким. Можно встроить светильники прямо в навесные полки или повесить бра. В столовой же зоне, наоборот, лучше мягкий, рассеянный абажуром свет, выходящий из темноты стол, стулья...

Однако уют и очарование кухне придают не только планировка и мебель, но и масса разных предметов: светильники, занавески, безделушки. Пожалуй, это единственное место в квартире, где прекрас-

но уживаются полки, цветы, посуда, яркие баночки для специй и даже старая мебель. Конечно, при условии, что вы найдете верное стилевое решение.

Если мужчинам в семье привычны столярные работы, легко сделать из кухни, к примеру, «русскую

избу» — соорудить из досок грубоватый стол на массивных ножках с длинными лавками по бокам, повесить на стены полки. А вы займитесь льняными занавесками, вышитыми салфетками, поставьте на полки глиняные игрушки, гжель, холлому, расписные подносы. И не бой-

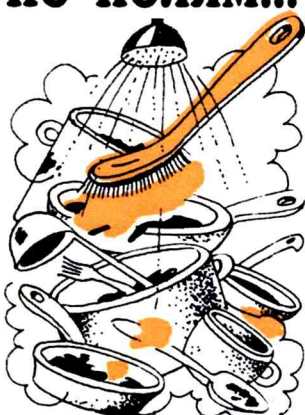
тесь обилия безделушек: они лишь подчеркнут красоту выбранного стиля. Убранство кухни можно дополнить кринками, глиняными горшочками, деревянной, столовой утварью. А в качестве светильника выбрать абажур или лампу, стилизованную под забытую керосиновую. Только помните, что светильник должен быть неброским.

Тем, кто не любит мастерить, предлагаем другой стиль — современный, попроще в исполнении. Кухонную мебель выберите яркую, можно с блестящей фактурой. Броские пластиковые кресла, ультрамодный светильник, одна-две вазы геометрических форм, яркое пятно настенного календаря, несколько металлических декоративных украшений — вот, пожалуй, и все, что поможет вашей кухне избежать стандартного вида.

При желании попробуйте создать на кухне «дачную веранду»: круглый стол, плетеные кресла или стулья светлых тонов, вышитые салфетки на буфете и полках, легкая, «кокетливая» скатерть на столе. По цвету скатерть должна гармонировать с низко свисающим абажуром и ситцевыми занавесками на окнах. Недорогая декоративная посуда, живые цветы или сухие букеты в скромных вазах придадут завершенность неброскому, но уютному интерьеру.

**В. БУРМИСТРОВ,
М. МАКЕЙЧИК**

СКАЧЕТ СИТО ПО ПОЛЯМ...



Если бы Федора из сказки К. Чуковского вовремя чистила посуду, она у нее не бегала бы по полям и лугам. Чтобы в вашем доме не случилось такого горя, предлагаем советы по уходу за посудой.

Начнем с универсальной алюминиевой. Купив новую кастрюлю, вымойте ее горячей водой с мылом, затем чистой и насухо вытрите. Не помешает эта процедура с небольшой добавкой нашатырного спирта и той посуде, которая давно «в ра-

боте». А кашка из питьевой соды с холодной водой хорошо снимает загрязнения. Темный налет и черноту можно удалить тряпочкой, смоченной в растворе уксуса. В потемневшей или подгоревшей кастрюле прокипятите 20—30 минут воду с питьевой содой (3—4 ч. л. на 1 л воды), и она заблестит.

Если в вашем хозяйстве есть старенькая утятница или «оборосшая» толстым нагаром сковородка, поступите с ними так: в таз с водой нарежьте побольше мыла и поставьте «кипятить» сковородку на 15 минут. Потом дайте ей в тазу остыть, потрите тонкой металлической мочалкой или щеткой.

Посуда из полированного алюминия сохранит блеск, если ее время от времени протирать толченым мелом или зубным порошком. Но она должна быть сухой. Остатки мела удалите тряпочкой.

Эмалированная посуда удобна, гигиенична, долговечна. Нужно заботиться не только о ее чистоте, но и сохранности эмали. Новую кастрюлю наполните до краев соленой водой (2 ст. л. соли на 1 л воды), доведите до кипения, дайте остыть и после этого воду вылейте. Так вы закалите эмаль.

Помимо чистящих средств, выпу-

скаемых промышленностью, для повседневной чистки можно пользоваться питьевой содой, мелкой солью, горчицей, мылом. Темный налет можно легко удалить содой или... кипячением кожуры кислых яблок. Наждачную бумагу для чистки эмали применять нельзя!

Несколько советов по уходу за другими видами металлической посуды.

Никелированную можно чистить солью с уксусом (1 ч. л. соли на 1 ст. л. уксуса).

Медные, латунные, мельхиоровые изделия полируйте смесью из 30 г нашатырного спирта и 15 г толченого мела на 50 г воды.

Чтобы снять темный налет с посеребренных изделий, промойте их в теплой воде с мылом и протрите смесью зубного порошка с нашатырным спиртом.

Ложки, вилки и ножи из нержавеющей стали преобразуются, если их подержать, а то и прокипятить в воде, оставшейся после варки картошки «в мундире».

Ржавые предметы очищайте разрезанной луковичей. Она может вернуть блеск и позолоченным изделиям. Вслед за обработкой луком отполируйте их мягкой суконкой.

Железные листы и противни чистите от ржавчины мелким песком при помощи разрезанной картофелины.

Прежде чем пользоваться новой сковородкой, прокалите ее с небольшим количеством жира, протрите солью, слегка промойте и просушите.

Немало хлопот доставляет любой хозяйке накипь. В продаже бывают готовые препараты — «Ади-пинка», «Антинакипин», «СЭДА». Однако есть и другие средства. Издавна для этой цели применяют соду с уксусной эссенцией. Налейте в чайник горячую воду, доведите до кипения и добавьте соду (2—2,5 ст. л. на 1 л воды). После медленного кипячения (20—25 минут) чайник снимите, воде дайте остыть и слейте. Снова наполните его горячей водой, добавьте уксусную эссенцию (1—2 ч. л. на 1 л воды) и кипятите примерно полчаса. Обычно от такой процедуры слой накипи становится рыхлым и легко удаляется деревянной палочкой. После этого чайник тщательно промойте.

Тонкий коричневый налет со стенок кофейника можно удалить, прокипятив в нем воду с кусочком лимона.

М. ВИГДОРОВИЧ



Заботы огородника

СТАХИС — ОВОЩ- НЕЗНАКОМЕЦ

НИ МИНУТЫ ПОКОЯ

Весна и впрямь для огородника — время беспокойное, хлопотливое. Управился с одной культурой — займись следующей. При этом не забывайте о возможности сочетать овощи друг с другом.

Например, посадив рассаду капусты, резонно внутри рядка посеять салат, укроп или редис. Они скороспелы и капусте не повредят. Помидоры прекрасно уживаются с салатом, шпинатом, луком на зелень. Правда, высадить «соседей» нужно недели на две раньше «хозяина» рядка. Уплотнитель раннего картофеля — бобы. Их сажают по одному на куст картофеля.

Можно вместо рядков использовать междурядья. Скажем, к свекле или моркови «подсадить» те же салат, шпинат или укроп. Посев провести одновременно. При помидорах и капусте займите междурядья редисом, луком-репкой на перо. Их нужно высадить на 10—15 дней раньше рассады.

На холодных и сырых почвах овощи лучше всего сеять по гребням. Борозды нарежьте на расстоянии 60—70 сантиметров одна от другой, а гребни насыпьте мотыгой. Под морковь, петрушку, пастернак, столовую свеклу верхушки гребней выровняйте, получив полосу около 30 см шириной. Хорошо удаются на таких ребристых грядках рассадные культуры.

Почва отзывчива на уход: она добрее и пышнее... Если у вас на участке почвы мелкие, старайтесь при перекопке не трогать «подшву» — подпахотный слой. Этот неплодородный грунт, вывернутый наружу, лиши вас урожая. Пахотный слой углубляйте постепенно, перемешивая грунт с перепревшим навозом или компостом.

Заморозки — коварный «недруг» огородника-любителя. Будьте готовы к их внезапному приходу, позаботьтесь заранее о судьбе теплолюбивых растений. Светопрозрачная пленка, популярная в настоящее время, действительно удобна: натянул ее на каркас — вот и укрытие: сферическое, полусфериче-

ское, наклонное. Но оно ненадежно, его тоже можно «кутать». Поэтому стоит вспомнить традиционные соломенные и камышовые щиты и маты, рогожи, мешковины и, конечно же, застекленные рамы. Можно приготовить «одежку» и для каждого растения: колпак, банку, жгут соломы, свернутый кольцом.

А если все же заморозки застали врасплох: что делать? Один из неправдоподобных на первый взгляд способов борьбы с ними — постоянное увлажнение почвы. В таком состоянии она меньше остывает, а усиленное испарение немного согревает воздух и заодно растения. Напомню еще один старый способ, результативный, правда, лишь при слабом заморозке: дыmlение. Он эффективнее в сочетании с дождеванием.

Кончатся заморозки — надвигается засуха. И долгожданный дождь не всегда способен заменить полив. Под кустом помидора, например, почву нужно промочить на глубину 35 сантиметров. А потому поливать их надо не реже двух раз в неделю. Иначе плоды растрескаются, будут невкусными.

Для огурцов отсутствие дождя и влаги в почве еще страшнее. Корни у них слабые, находятся в верхнем слое почвы, а потому, попав на «сухой паек», огурцы вообще не дадут урожая: просто-напросто сбросят и цветки, и завязь.

Начинающие огородники часто совершают ошибку, срывая «пустоцвет», мужские цветки, которые необходимы для опыления. Урожай зависит и от количества женских цветков. Их будет больше, если огуречные плети прищипнуть над 5-м или 6-м листом. На боковых плетях появится множество цветков.

Огурчики нужно собирать утром, срывая осторожно, стараясь не повредить огуречную лиану. Короткоплодные сорта (корнишоны) нужно срывать ежедневно, более крупные — через день. И не оставлять переросших «уродцев» — они мешают новой завязи.

Почему огурец горчит? От избытка кукурбитацина. Он накапливается при недостатке влаги, плохом «питании», при высоких и низких температурах. Особенно горькими вырастают огурцы в теплую погоду.

Несколько слов о поливе. Вода

для него должна быть стоялой, хорошо прогретой. Годится прудовая, речная, озерная и, конечно же, дождевая. От холодной колодезной корешки быстро отмирают. Точно так же и от недостатка кислорода в почве.

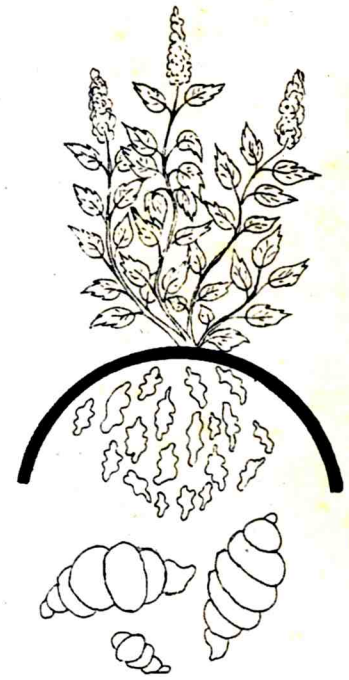
Рыхление — не менее важная забота огородника. Его нужно проводить после каждого полива: под помидорами поглубже, под огурцами — мельче. В жаркую погоду лунки и бороздки после полива хорошо присыпать сухой почвой — так можно защитить корни от перегрева. На юге это особенно важно. Следите, чтобы в солнечную погоду на листьях не оставались крупные капли: собирая солнечные лучи в пучок, они приводят к появлению ожогов.

Не забудьте вовремя подкормить ваши растения. Для каждого вида — свои сроки и свои признаки «голода». Огурцы, например, надо подкармливать раз в десять дней. Можно взять разведенный в воде коровяк (из расчета 1:10). Подходит и птичий помет (70 г на 1 л воды), зола, взятая в таком же соотношении. Но перекармливать тоже не стоит: все хорошо в меру!

Буйство сорняков на участке — редкость. Обычно грядки содержатся в чистоте, а вот межи, пристольные круги под деревьями частенько зарастают осотом, пыреем, мокрицей, снытью... В таких местах любят селиться огородные вредители: жуки-щелкуны, слизни, тля, другие нахлебники урожая.

Избавиться от сорняков непросто. Можно перекопать почву и выбрать корневища или постоянно скашивать их, не давая подняться и обзавестись семенами. Самая живучая из сорняков — мокрица. Селится она на кислых мокрых землях. Такой участок нужно заправлять известью или древесной золой, чтобы раскислить почву. Саму мокрицу вывести сложнее: она низкоросла, а потому ее не скопишь. Мотыгой тоже выполоть нельзя — каждая частичка злостной травки способна прорасти и укорениться. Единственная возможность — вырвать ее с корнем и тут же заделать в компостную кучу, чтобы быстрее перегнивала. Сюда же складывайте и другие сорняки.

А. СТРИЖЕВ, агроном



Это красивое, высокорослое растение с овальными листьями и пурпурно-розовыми цветками. На корнях образуются маленькие, до 5 г клубеньки. По вкусу они напоминают артишоки. Прекрасно зимуют, не снижая запаса питательных веществ.

Стахис неприхотлив, растет на любых почвах. Ранней весной клубни высаживают на глубину 5—7 см, окучивают, как картошку, появившиеся всходы, а в начале осени уже убирают урожай.

Клубни стахиса можно варить, жарить, солить, как огурцы. Они долго хранятся в ящиках или полиэтиленовых пакетах при температуре около 0°.

В народной медицине Востока его используют при лечении туберкулеза, гипертонии, болезней желудка, диабете, как успокаивающее средство. Специалисты считают его перспективной культурой для любительского овощеводства.

Л. ПРОКОФЬЕВА