

Сборка рукава от надсечек до середины оката равна 13 см. Стачайте нижние швы рукавов и манжет. Манжеты стачайте с низом рукавов, натягивая трикотаж. Втачайте рукава в проймы, отвернув швы в сторону рукавов.

Воротник-стойку стачайте, сложите по сгибу и вметайте в горловину, располагая шов слева от платья. Втачайте в горловину зигзагообразной строчкой, шов обметайте.

Все изделие, кроме низа юбки, приутюжьте, пришейте подплечники. Итак, первый вариант готов. Предлагаем вариант № 2, в котором вместо «шара» будет юбка-«солнце». Ее длина от талии равна 60 см. Расход ткани на платье при ширине 150 см — 2 метра (рис. 1). Все рисунки с 1-го по 6-й номер обозначены на чертеже.

Вариант 3. Платье будет не менее привлекательным, если длину юбки оставить до середины икр (рис. 2). Расход ткани на платье при ширине 150 см — 2 м 35 см.

Вариант 4. Изменив ширину манжеты до 3—4 см, можно получить укороченный рукав 3/4 (рис. 3).

Вариант 5. Если захотите — можете оформить горловину высокой стойкой (рис. 4).

Три юбки по одной выкройке

Вариант 6. Допустим, вам понравились и платье и юбка. Можно сшить и то, и другое. Чтобы получить «шар» или «солнце», достаточно лишь притачать пояс к трикотажной кокетке (рис. 5). У вас большой выбор: сделать короткую юбку-«солнце» или удлиненную, а может быть, еще и «шар»?

Вариант 7. В нем та же самая идея: три юбки по одной выкройке. Какие? Те же самые, но выполненные целиком из ткани, без трикотажа. В этом случае нужно будет только вырезать кокетки и пояс и сделать сзади застежку на обтяжные пуговицы.

3. Грабковская, конструктор

Последовательность обработки

При стачивании кокеток со спинкой и передом помните о свойстве трикотажа растягиваться. Поэтому стачивайте кокетку спинки со спинкой, соединяя середину с серединой, а трикотажную кокетку равномерно распределите, слегка натягивая. Срез обметайте и приутюжьте. Аналогично стачайте кокетку с передом.

Плечевые швы стачайте (трикотаж — зигзагообразной строчкой), одновременно втачивая кромку, чтобы плечо не растягивалось. Далее стачайте боковые швы и приутюжьте их к спинке.

Теперь стачайте боковые швы в нижней части переда и спинки и вметайте, натягивая, трикотаж в талию лифа (следите за совмещением средин и боковых швов).

Обработка юбки-«шара»

Стачайте боковые швы юбки, обметайте, приутюжьте.

Низ юбки соберите на сборку.

Стачайте боковые швы подкладки юбки.

Присборенный низ из основной ткани приметайте к низу юбки из подкладки, складывая их лицевыми сторонами.

Совместите средину и боковые швы.

Подогнув юбку внутрь, совместите обе талии (основную и из подкладки), сметайте два среза.

Лиф платья, который заканчивается трикотажем, соедините с юбкой, совместив средину и боковые швы, равномерно распределив трикотаж.

Низ платья не приутюживается, он остается мягким.



Все дело в шляпе.

Фото Н. Володько.

В ЗЕРКАЛЕ ЮНОСТИ

Сегодня — разговор о молодежной одежде. Но не только с юными модницами — с мамами и бабушками тоже. Ведь, что греха таить, любим мы повозмущаться: дескать, не хватает детям чувства меры, вкуса. И главный аргумент при этом — «девушка должна быть скромной». Верно. Но это общие слова. Достаньте ваши старые фотографии... Мама — в «мини», а бабушка лукаво смотрит из-под густо накрашенных ресниц.

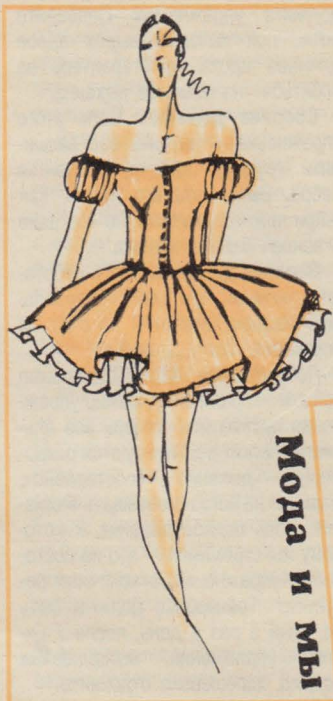
А теперь давайте посмотрим, какая же она, современная молодежная мода? Прежде всего смелая, острая, веселая. Но не вульгарная и развязная, а забавно-кокетливая, задорная. И очень разнообразная. Впрочем, как и сама молодежь: тут и старшеклассницы, и молоденькие мамы... Да и вкусы у всех разные, не говоря о внешности. Пожалуй, только джинсовую одежду можно отнести к феномену постоянства. Ее сегодня любят даже горячее прежнего. Правда, многие считают, что она непременно должна быть «вареной», и просят дать рецепт. Не берусь этого сделать. Единственное, что могла бы посоветовать, — хорошенько постирать «джинсовку», чтобы сошло побольше краски, а потом ее не гладить.

Что касается ассортимента, то он самый разнообразный. Это и изящные приталенные жакеты, блузоны, куртки всех объемов и длин. Конечно же, и брюки, юбки, платья, сарафаны, жилеты — узкие и широкие, длинные и короткие, с «молниями», кнопками, металлическими пуговицами, яркими кантами из кожи и ткани. Детали? Либо типично джинсовые, либо классические — в духе моды 40—50-х годов, а то и начала века...

Об этом скажу подробнее. Образы ушедшей моды необычайно притягательны: они вносят в одежду лирическую «ноту». В нашей жизни все больше удобств, а вот поэзии, сказки, игры — все меньше. Может, поэтому они «поселились» в молодежной моде? Когда же еще играть, фантазировать, ошибаться, если не в юности?

Так как же рождается образная яркость молодежной моды? Мне кажется, что главный секрет — в неожиданной комбинации стилей. Спортивно-джинсового с его нарочитой будничностью и романтично — с оборками, воланами, кружевами, бантиками... Невероятно, но и строгий классический сочетается с колоритным фольклорным с его пышными юбками или басками на трогательных «деревенских» платьицах из ивановских ситцев в мелкий цветочек. Все это создает шаловливую притягательность, эмоциональность в одежде юной модницы.

Характерны не только контрасты стилей, но и объемов тоже. Они



МОДА И МЫ

могут соседствовать в одном комплекте. Например, обтянутая майка, свитер или платье и широкая, свободная куртка. Другой вариант — большой свитер или куртка и узкая юбка. Или, наоборот: узкий лиф и широкая юбка — расклешенная, присборенная или отстромодная, в форме шара, бочонка.

То же самое можно сказать о длине. Сейчас это волнует многих. Да, преобладает «мини». Но это не единственный вариант, подчеркиваю это особо. Сегодня в коротком, завтра — в длинном. На одной — модные шорты, похожие на юбочку, на другой — узкие брючки-рейтузы до середины икр, а то и совсем длинные, на третьей юбка длиной до лодыжек, широкая, с оборками и нижней юбкой или же узкая с разрезами и «неровным» низом. Что еще? Выбор большой. Можно надеть джинсовую узкую мини-юбку или же совсем пышную, как балетная пачка, из легкой набивной ткани в горох, в широкую полосу, с букетами, да еще на нижней юбке из кружевного шитья или яркой однотонной ткани. Эффектно смотрится длинное платье с коротким жакетом или курткой или же короткое платье с длинным пальто. Как видите, есть из чего выбирать.

Теперь о новом и характерном. Плечи остаются по-прежнему широкими, но они скорее покатые, чем прямые. Рукава цельнокроеные, разной длины (проймы намного уже), втачные, иногда с заниженной проймой, присборенные по окату и зауженные книзу, а также короткие «фонарики». Модны «американские» проймы (по линии реглана), сильно открывающие плечи в пла-

Нам пишут, пишут... Женщины постарше сердятся — вы к нам невнимательны. Девочки-подростки остро ставят свои вопросы. Не волнуйтесь, дорогие читательницы, мы никого не забудем, расскажем всем и обо всем. Но не сразу.



тьях и блузках без рукавов. А сколько всевозможных декольте! Круглых, «каре», «лодочкой», «сердечком», глубоких U-образных. Воротники любые: маленькие отложные или большие, «уложенные» вдоль широкого выреза. Формы одежды — женственные, облегающие, подчеркивающие талию (слегка завышенную или заниженную), или объемные, спортивные.

О модных цветах. Какие они? Яркие, «активные» оттенки малинового, зеленого, лилового, розового, желтого, синего. И... темные, подчеркнута «глухие» тона — черный, серый, бурый, хаки. С броской отделкой, дополнениями и украшениями, называемыми еще аксессуарами. Роль их сегодня очень важна.

Объясню почему. Конечно, можно выделить сугубо молодежные модели или же для людей исключительно солидного возраста. Но их не так много. В основном же наш гардероб достаточно нейтрален. Но одни и те же вещи молодежь и взрослые носят по-разному. И то, как они подобраны по стилю, размеру, с чем они надеты, иногда важнее самого факона.

Крупные декоративные серьги (не аляповатые), браслеты, забавные значки и брошки, яркие перчатки, витиевато замотанные шарфы, лихо сдвинутые на затылок береты, пояса — резиновые, кожаные, лакированные, с оригинальными пряжками, — цветные колготки, рейтузы, носки. И удобная обувь на плоской подошве (спортивная, женственная или же похожая на старинную)... Вот те детали, которые придадут вашей одежде молодежный облик. Побольше выдумки, самостоятельности и поменьше... косметики! Потому что за цветными «разводами» не видно хорошенького, свеженького личика. А те манекенщицы, которых мы видим на показах и в журналах мод, сойдя с подиумов, смывают яркий макияж.

Ну и последнее. Обращаюсь к вам, милые юные модницы: может быть, старшие не всегда разбираются в моде... Но прислушайтесь к их словам. В чем-то они все же правы?

Н. Аршавская,
искусствовед ОДМО





ВЫ БОДРЫ И ЖИЗНЕРАДОСТНЫ

Если вы прилежно учитесь в нашей «школе», то утренняя гимнастика, дозированная ходьба, бег трусцой уже вошли в ваши хорошие привычки. Но мы продолжаем «учебу» и сегодня, заканчивая основной этап ЦСКИП (целостной системы комплексной индивидуальной профилактики), займемся постановкой дыхания.

Профессор И. П. Березин даст комплекс несложных дыхательных упражнений, а также рекомендации.

Выяснилось, что в семье Боквых, в которой И. П. Березин бывает по-прежнему, все, кроме Светы, неправильно... дышат. И в этом нет ничего необычного. Естественный тип дыхания, как правило, начинает нарушаться с 12-летнего возраста.

У женщин преобладает грудной тип дыхания, у мужчин — брюшной. А вот смешанный, когда в процессе участвуют все мышцы — грудной клетки, диафрагмы, брюшного пресса и т. д. — это именно то, к чему и нужно стремиться.

Чтобы «поставить» дыхание, нужно помнить об осанке. На прошлом занятии мы об этом говорили. И одновременно освоить вспомогательные упражнения для развития верхнего, среднего и нижнего дыхания.

Нижнее дыхание. После полного выдоха расслабьте живот, подождите, пока не появится потребность вдохнуть, и начинайте, выпячивая живот, медленный, равномерный вдох (диафрагма при этом опускается, растягивая нижние отделы

легких). После вдоха, не делая паузы, медленно втягивая живот, не напрягаясь, выдохните до отказа. При потребности вдохнуть продолжите упражнение. Подберите ритм, при котором выдох вдвое длиннее вдоха. И старайтесь не «сбиться» на обычное дыхание.

Среднее дыхание. Цель этого упражнения — научить вас расширять грудную клетку, раздвигая ребра. Выполнять его нужно, как и при нижнем дыхании, но «оставив в покое» мышцы живота.

Верхнее дыхание. Здесь работают ключицы. При вдохе — небольшой подъем, выдох — за счет их опускания. Техника та же.

Почувствовав, что дыхательные мышцы набрали силу, можно упражнения прекратить. Теперь все альвеолы легких вентилируются равномерно, дыхание «поставлено», и можно на него не обращать внимания. Ведь полное дыхание, к которому мы стремимся, — это не постоянное упражнение, а конечный результат. Тренировки должны быть не чаще 5 раз в день, после 7 циклов упражнений, выполненных подряд, хорошенько отдохните.

Всем известно, что вдох и выдох желательно делать через нос. Но бывают случаи, когда это «правило» приходится нарушать. Например, при плавании, пении и обычном разговоре. Структура дыхания меняется и при физических нагрузках. Мы предлагаем комплекс специальных упражнений, оказывающих укрепляющее, тренирующее, регулирующее воздействие на организм. Они важны и полезны. Ритм дыхания тот же: выдох вдвое длиннее вдоха.

Ритмичное дыхание с удлиненным выдохом. Примите основную стойку (о. с.). Вдох делайте на счет 2—3, выдох — на 4—6. Постепенно вдох удлиняйте до счета 4—5, а выдох — до 7—10. Следите за четкостью ритма. Повторите упражнение 4—6 раз.

Равномерное дыхание с активной выдохом. В положении о. с. сделайте полный глубокий вдох через нос и удлиненный, предельно полный выдох через рот, как при задувании свечи. Повторите 4—6 раз.

Очищающее дыхание. Займите о. с. Сделайте глубокий вдох через нос, а выдох через полусжатые губы тремя-четырьмя короткими толчками. Особенно полезны эти упражнения после длительного пребывания в душном помещении со спертым воздухом. Повторяйте 3—4 раза.

Успокаивающее дыхание. Это упражнение выполняется обычно после физических нагрузок (в о. с.) или же во время остановок при дозированной ходьбе или беге трусцой. Медленно, с полным глубоким вдохом поднимите руки дугами вперед и разведите их в стороны с поворотом ладоней вверх. Одновременно слегка приподнимите голову. На медленном полном выдохе вернитесь в исходное положение, проделав обратное движение рук и головы.

На основном этапе ЦСКИП вы можете включить в тренирующие нагрузки еще и плавание. В летнее время это доставит вам массу удовольствия. Но помните: все хорошо в меру.

Записала И. Павлова

УХОЖЕННЫЕ РУКИ

Замечено, что кожа рук старится быстрее, а потому-то они так нуждаются в защите и уходе. Причем постоянно.

Начнем с самомассажа. Его можно делать утром: как только проснетесь, так и приступайте. Круговыми движениями массируйте каждый палец и сустав в отдельности, как будто надеваете перчатки. Затем перейдите к массажу тыльной стороны кисти. Обхватив запястья, продолжайте массаж рук, поднимаясь к локтю, а затем к плечу. Сделайте несколько движений кистями, поворачивайте ими попеременно вправо и влево, сожмите в кулаки и разожмите, симитируйте игру на фортепиано.

Теперь можно перейти к самомассажу предплечий и плеч. Руку вытяните, пальцы сожмите в кулак. Короткими ритмичными ударами ребром ладони другой руки постукивайте по вытянутой: от пальцев до

подмышек. Сначала по внутренней, а затем и по наружной ее поверхности. Чтобы усилить кровообращение, сделайте быстрые легкие пощипывания снизу вверх двумя пальцами: большим и указательным. Это поднимет тонус мышц, особенно плечевых, которые с возрастом слабеют и обвисают.

А сейчас предлагаю вам несколько рекомендаций по уходу за кожей рук. Выполняя домашние работы, пользуйтесь нитяными и резиновыми перчатками.

Работая в холодном помещении или же на улице, нужно поверх шерстяных надеть еще и резиновые перчатки. Сняв их, согреть руки в теплой воде и смазать витаминизированными кремами. У некоторых женщин от переохлаждения на пальцах и кистях появляются синюшные пятна, отеки и даже эрозии. Это так называемое ознобление. Как его лечить? Ежедневно делать теплые ванночки из коры черемухи (2 ст. л. на 1 л воды) или квасцов (20 г на 1 л воды).

Если кожа загрубела, стала шер-

шавой, делайте раз или два в неделю ванночки из сока квашеной капусты, молочной сыворотки, картофельного отвара. После смажьте кожу жирным кремом и на ночь наденьте нитяные перчатки. Можно для ванночек использовать растительное масло (одну и ту же порцию), а потом промокнуть руки салфеткой.

Чтобы кожа локтей была мягкой, во время ежедневного душа растирайте ее щеткой или мочалкой, а затем смазывайте жирным кремом.

Для дезинфекции мелких ссадин и трещин используйте 3-процентный раствор перекиси водорода. Для лечения глубоких погрузите перед сном руки в теплый раствор крахмала (2 ст. л. на 1 л воды), а затем смажьте гомеопатической мазью «Календула». Процедуру повторяйте почаще.

При потливости ладоней применяйте пятиминутные ванночки из уксусной воды (3 ч. л. столового уксуса на 1 л воды) или из отвара дубовой коры, а также настоя кра-

пивы и шалфея в равных пропорциях (2 ст. л. смеси на 1 л воды).

Положительное действие при покраснении рук оказывает чередование ванночек из холодной и горячей воды. Повторите процедуру 10—15 раз, заканчивая холодной водой. Вечером сделайте массаж с питательным витаминизированным кремом.

Л. Щербакова,
кандидат медицинских наук



НАСТУПИЛО ВРЕМЯ ОВОЩЕЙ

Сегодня вроде бы и школьнику известно, что энергетическая ценность овощей невелика. Тогда чем же объяснить их огромную роль в питании? Тем, что они важнейший источник витаминов, минеральных веществ, углеводов, пищевых волокон и биологически активных веществ.

Витамин С нам поставляют квашеная капуста и картофель, зеленый лук и томаты, кабачки и сладкий перец... Особенно много содержится его в зелени укропа и петрушки, в цветной и белокочанной капусте, шавеле и шпинате.

Эти же капуста, картофель, шпинат, томаты, а также тыква, морковь, свекла богаты витамином К, который способствует свертыванию крови.

В зеленых овощах, морковке, томатах, сладком перце содержится провитамин А — каротин.

«Овощные» сахара и крахмал богаты биологически активными веществами. Эти же углеводы, но содержащиеся в других продуктах, сравнятся с ними своей ценностью не могут. То же самое можно отнести и к минеральным веществам. В овощах они состоят в основном из щелочных элементов, благоприятно влияющих на поддержание кислотно-щелочного равновесия.

Лук, чеснок, редька, ряд других огородных культур содержат бактерицидные вещества. Недаром говорят в народе: «Чеснок и лук от всех недугов». Есть в овощах вещества, «ответственные» за вкус и аромат, они призваны возбуждать аппетит.

Растительные волокна овощной ткани — их еще называют балластными — стимулируют деятельность кишечника, нормализуют его микрофлору, способствуют выведению из организма ряда вредных веществ, создают чувство насыщения. Может быть, кто-то мне возразит: дескать, и в хлебе немало пищевых волокон. Верно. Но если нашу потребность в них покрывать таким образом, то резко может возрасти калорийность пищи, а это неизбежно приведет к ожирению.

Замечено, что в индустриально развитых странах калорийность рациона сегодня необычайно высока. И все меньше в нем становится растительных волокон. Я понимаю, что это далеко не единственная причина увеличения заболеваний атеросклерозом, гипертонией, раком толстой кишки — болезнями века, — но она одна из основных.

Цель и задача каждого кулинара, а хорошей хозяйки в особенности — сохранить все ценные свойства овощей. В процессе приготовления пищи старайтесь уменьшить потери витаминов и минеральных веществ.

При варке нужно брать столько воды, чтобы она покрывала овощи лишь на 1—2 см. Чаще использовать **припускание** овощей — варку с малым количеством воды. Лучше всего класть нарезанные овощи в высокую кастрюлю слоем в 15—20 см, посолить, добавить воды на $\frac{1}{2}$ высоты, закрыть крышкой и варить при слабом кипении.

Для сохранения **витамина С** нужно знать несколько правил.

1 Уменьшать контакт с воздухом: квашеную капусту не хранить без рассола; каждый раз для варки выбирать кастрюлю, в которой почти не будет свободного места, и обязательно закрывать ее крышкой; не хранить нарезанные овощи на воздухе.

2 Непременно класть овощи в кипящую подсоленную воду, а варить их при слабом кипении.

3 Готовую пищу хранить недолго, стараться не разогревать повторно.

4 Добавлять в блюда витамины, то есть свежую зелень.

И вообще сырых овощей в вашем меню должно быть как можно больше: салатов из капусты, зеленого лука, редиса, моркови... Их даже невозможно перечислить. В каждой семье должен быть свой «фирменный» рецепт. А я предложу вам самые простые.



Салаты

Из моркови с хреном Морковь очистите и натрите на крупной терке. Яблоко нарежьте мелкими кубиками. Лук и хрен натрите на мелкой терке. Все смешайте, заправьте майонезом или сметанным соусом.

Из моркови с творогом. Творог растереть, развести молоком, добавить соль, сахар. Морковь или брюкву натереть на крупной терке, перемешать с творожной массой.



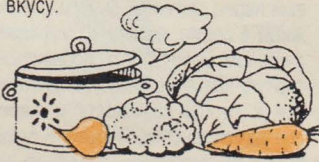
Заправки и соусы для салатов

Майонез. Если нет готового, его легко сделать самим. Два сырых желтка хорошо растереть в миске с 1 ч.л. готовой горчицы, небольшим

количеством соли и сахара ($\frac{1}{4}$ ч.л.). Затем нужно по каплям добавить рафинированное растительное масло и продолжать растирать. Новые порции масла добавляйте лишь после того, как предыдущие полностью соединятся с желтками. Масла нужно 1 стакан. Густую желтую массу разведите по вкусу уксусом. Она сразу же при этом побелеет. Можно добавить сюда и сметану.

Заправка. Смешайте $\frac{1}{2}$ стак. растительного масла, 2 ст.л. трехпроцентного уксуса или сока лимона, $\frac{1}{4}$ ч.л. соли и столько же сахара, немного молотого перца. Смесь хорошенько взболтайте.

Сметанный соус. Смешайте 1 стак. сметаны, 2—3 ст.л. уксуса или лимонного сока, соль и сахар по вкусу.



Овощи, припущенные в молоке. Морковь, репу, брюкву нарежьте мелкими, по 0,5 см, кубиками, белокочанную капусту — квадратиками, цветную — разберите на мелкие соцветия. Вначале положите в кастрюлю морковь, репу и брюкву, посолите, добавьте воды примерно на треть или половину высоты, закройте крышкой и припустите минут 10, затем добавьте капусту и припускайте овощи еще 15 минут. Теперь положите нарезанные кубиками тыкву или кабачки, зеленый горошек, влейте молоко так, чтобы оно покрыло овощи, и припускайте блюдо до готовности. Часть молока отлейте из кастрюли, разведите им муку, прогретую предварительно с маслом, влейте обратно и доведите до кипения. Набор овощей может быть различным, точно так же и пропорции.



Рагу овощное. Дольками нарежьте картофель, морковь, корень петрушки или сельдерея и слегка обжарьте с жиром. Репчатый лук нашинкуйте и спассеруйте (прогрейте, помешивая, с жиром). Белокочанную капусту нарежьте квадратиками, а цветную — разберите на соцветия, добавьте немного воды и припустите. Затем добавьте к капусте обжаренные овощи, лук, зеленый горошек, залейте все сметаной, посолите и доведите до готовности. При подаче посыпьте рагу зеленью. Вместо сметаны можно взять готовый томатный соус.



Перец, фаршированный овощами. У сладкого перца подрежьте мякоть у плодоножки и удалите ее вместе с семенами, а внутренность зачистите. Залейте перец кипятком и варите 1—2 минуты. Затем откиньте на сито и заполните фаршем.

Для фарша: нарежьте соломкой морковь, петрушку и лук и пассеруйте с растительным маслом. Затем добавьте томатное пюре или свежие нарезанные помидоры и продолжайте пассеровать все вместе. Фарш заправьте солью, уксусом, сахаром по вкусу и доведите до кипения.

Нафаршированный перец уложите в глубокую сковороду, добавьте немного воды и запекайте в духовке. В овощной фарш можно добавлять отварной рис.



Жареные помидоры, баклажаны и другие овощи. Помидоры нарежьте кружками, посолите и обжарьте с обеих сторон. Баклажаны нарежьте кружками, посолите, оставьте на 10—15 минут, затем промойте, обсушите, запанируйте в муке и обжарьте с двух сторон. Кабачки с плотной мякотью и мелкими семенами очистите от кожицы, нарежьте кружками, посолите, запанируйте в муке и обжарьте.

Жареные овощи полейте сметаной или сметаной с томатным соусом, посыпьте рубленой зеленью.

В следующей беседе мы продолжим разговор об овощах: вареных и консервированных. Сегодня же приведу напоследок несколько примеров из истории. Самыми древними овощами на Руси были репа, редька, огурцы, капуста, лук и чеснок. Наши предки относились к ним с почтением. Ценой на репу, сообщают летописец, определялся даже жизненный уровень: в голодный 1216 год в Новгороде «был репы воз по две гривны». Из рукописей нам становится известно наряду с такими событиями, как войны и стихийные бедствия, и о том, что «черви репу съели». Сегодня вместе с древнейшими в нашем быту соседствуют и совсем новые огородные культуры. Но так ли бережно мы к ним относимся, как было принято в старину?



А В БОЛГАРИИ ЛЮБЯТ...

Салат по-шопски

Нужно испечь сладкий перец, очистить его от кожицы и семян, нарезать кубиками. Лук нашинковать мелкой соломкой, посолить, размять руками. Все продукты смешать, посолить по вкусу, добавить зелень петрушки, заправить растительным маслом, хорошо перемешать и уложить горкой в салатник или разложить в тарелки. Брынзу натереть на мелкой терке и посыпать салат сверху. Стручок острого перца разрезать пополам и воткнуть в середину.

Продукты: 500 г сладкого стручкового перца, 300 г помидоров, 150 г огурцов, 150 г брынзы, 100 г

лука, 60 г растительного масла, соль, зелень петрушки, уксус, острый перец — 1 шт.

Холодный суп таратор

Взбейте кефир. Истолченные чеснок и орехи с солью, взбитые заранее с растительным маслом в однородную массу, смешайте с кефиром, добавьте мелко нарезанный огурец и укроп, разбавьте холодной водой до желаемой густоты.

Продукты: 500 г простокваши или кефира, 300 г огурцов, 60 г грецких орехов, 30 г растительного масла, 3—4 дольки чеснока, укроп, соль.

Миш-маш

Нужно испечь на плите стручковый перец целиком, очистить от кожицы и семян, нарезать, поджарить с маслом. Взбить яйца, добавить натертую на терке брынзу, прибавить все к перцу, размешать и жарить все до готовности. Посыпать блюдо зеленью петрушки. Подавать на стол горячим.

Продукты: 1 кг сладкого перца, 100 г растительного масла, 4—5 яиц, 200 г брынзы, зелень петрушки.

Гювеч с рисом

Поджарить мелко нарезанный лук, добавить чашку риса и мелко нарезанные стручки перца, слегка поджарить, посолить и посыпать молотым черным и красным перцем. Помидоры нарезать ломтиками и уложить пластами: пласт помидоров, пласт риса и сверху пласт помидоров. Гювеч залить 3—4 ложками масла, 1/2 стакана воды и поставить в нежаркий духовой шкаф.

Когда гювеч будет готов, залить его яйцами, взбитыми с кефиром, и снова запечь до подрумянивания. **Продукты:** 2 стручка перца, 150 г растительного масла, 4 яйца, 500 г кефира или простокваши, 2—3 помидора, чашка риса, соль, молотый черный и красный перец — по вкусу.

Мусака

Поджарить мелко нарезанный лук, добавить фарш, красный и черный молотый перец, соль, мелко нарезанные помидоры. Отдельно поджарить нарезанный кружками картофель. В форму уложить половину фарша, покрыть картофелем, а затем второй половиной фарша. Залить 1/2 стакана воды и жарить в духовке. Обжарить в масле муку, добавить молоко и, непрерывно помешивая, развести до густоты каши. Охладить массу, добавить взбитые желтки, немного соли и густую пену из яичных белков. Этой заправкой залейте блюдо и снова подрумяньте его в духовке.

Продукты: 750 г мясного фарша, 2 головки лука, 500 г картофеля, 3—4 помидора, молотый красный и черный перец, стакан молока, зелень петрушки, 3—4 яйца, соль, 1/2 стакана растительного масла, 2 ст. л. муки.

Пирог с рыбой

Рыбу очистите, промойте, посолите. Из муки, дрожжей, яиц, воды и соли замесите мягкое тесто и оставьте для брожения. Когда тесто подойдет, разделите его на две части и из каждой сделайте продолговатой формы хлебец, чуть больше самой рыбы. Один хлебец положите на противень, обильно

смазанный маслом, на него — рыбу, посолите и накройте другим хлебцем. Концы хлебцев хорошо загни, чтобы вся рыба тушилась при выпекании в тесте. Сверху залейте тесто оставшимся маслом и поставьте в нежаркий духовой шкаф. Рыба выпекается медленно и становится сочной. Подавать ее нужно в той же посуде, в которой выпекаете.

Продукты: 1 кг рыбы (ледяная, хек, сом, треска), 130 г растительного масла, 250 г муки, 1 яйцо, 10 г дрожжей, 100 г воды, соль по вкусу.

Халва

Воду вскипятите с сахаром и оставьте в теплом месте. Крупу поджарьте на масле до подрумянивания, залейте горячим сиропом и мешайте до тех пор, пока крупа не впитает его полностью. Снимите массу с огня, накройте салфеткой и крышкой. Минут через 20 перемешайте ее легонько вилкой и вновь накройте. Подождите, пока остынет, и подавайте с толчеными орехами и ванилином.

Продукты: 3 стак. манной крупы, 2 стак. сахара, 1 стак. топленого сливочного масла, 4 стак. воды.

Пирог с яблоками

Яйца взбейте с сахаром, добавьте ванилин, соду, тертые яблоки и постепенно всыпьте муку до получения теста, как для кекса. Выложите его на противень толщиной в 3 см и выпекайте в нежарком шкафу. Оставьте остыть, нарежьте и посыпьте сахарной пудрой.

Продукты: 4 яйца, 1/2 стак. сахара, 4—5 яблок, 400 г муки, 2 ч. л. ванилина, около 1 ч. л. соды.

Л. Стамова.

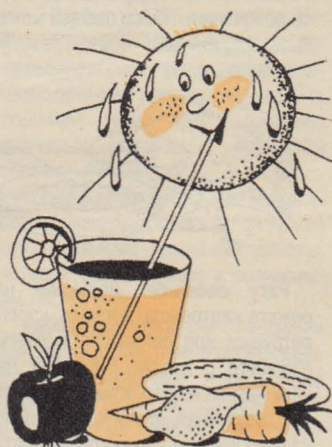
КОКТЕЙЛЬ В ЖАРУ

Чем хороши коктейли? Тем, что в этих напитках можно «встретить» все: фруктовые соки, сиропы, фрукты, молоко, яйца и т. д. При этом нужно соблюдать единственное условие — чтобы все компоненты сочетались и создавали оригинальный вкусовой «букет». Предлагаем вам несколько рецептов. Вместо лимонного сока можно добавлять в коктейли немного лимонной кислоты.

«Огуречный»

Влить в миксер или другой смеситель мед, сок свежих огурцов, лимонный сок — и все хорошенько взбить. Подавать коктейль с кубиками льда.

Продукты: 3 стак. сока свежих огурцов, 3 ст. ложки лимонного



сока, 3 ст. ложки меда, 4—8 кубиков льда.

«Новость»

В крапивный сок из молодых листьев влить холодный морковный и лимонный соки. Подавать со льдом.

Продукты: 1 стак. крапивного сока, 1,5 стак. холодного морковного сока и 4 ч. ложки лимонного, 2—4 кубика льда.

«Морковно-сметанный»

Смешайте яичный желток с растительным маслом, лимонным соком и жидкой сметаной. Посолите и поперчите по вкусу, а можно и подсластите. Очищенное яблоко натрите на терке и введите в смесь так, чтобы оно не «потускнело». Туда же добавьте натертую на мелкой терке морковь.

Продукты: 1 морковь, 1 яблоко, 1 яичный желток, 2 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, 100 г сметаны, соль, сахар, перец по вкусу.

«Овощной»

Влейте в миксер соки, добавьте приправы, взбейте, налейте в стаканы, сбрызните соком из лимонной или апельсиновой цедры.

Продукты: по 100 г соков: томатного, морковного, яблочного, свекольного. Соль по вкусу.

Молочный коктейль с творогом, крапивой и укропом

Протертый творог соедините с молоком, добавьте рубленые листья крапивы, укроп и взбивайте смесь 2—3 минуты.

Продукты: 200 г творога, 3 стак. молока, 2 ст. ложки крапивы, 1 ст. ложка рубленого укропа. Соль — по вкусу.

Клубнично-молочный коктейль с сыром

Тертый сыр, клубничный сироп и молоко смешать в миксере в течение 1 минуты. Подать сильно охлажденным.

Продукты: 100 г тертого сыра, 6 ст. ложек клубничного сиропа, 1 стак. молока.

Ж. Орлова

ПАЛАТЫ РАСПИСНЫЕ

Так называли в старину не только царские чертоги, но и просто красивое жилище. Сегодня и нам с вами предстоит на практическом занятии превратить обычную квартиру в «палаты». Попробуем? Запасемся обоями, клеєм, кистями и... фантазией. Итак, приступаем к делу. Но сначала немного теории.

Всем известно, что цвет стен должен гармонировать с мебелью и тканями. И не только колористика, но и фактура этих важных элементов интерьера тоже должны сочетаться. Кроме того, выбирая обои, нужно учитывать общую площадь квартиры, число комнат, а также высоту и освещенность.

Прежде всего стоит подумать, как распределить цветовые «пятна» по комнатам, то есть создать в квартире единое колористическое решение. В самой комнате обои не должны быть слишком яркими. Зато на кухне вы можете «отвести душу». А прихожую сделать потемнее. Но попытайтесь при этом «уложить» в одну цветовую гамму. Скажем, васильково-голубую, кремово-розовую, салатно-зеленую. Или, например, такую: обои в комнате пусть будут светло- или золотисто-коричневыми, в прихожей — коричневыми, а в кухне ярко-оранжевыми. Если у вас есть смежные комнаты, попробуйте оклеить их либо одинаково, либо обоями близких тонов: красно-коричневого, бежево-коричневого, сине-фиолетового.

Удивительное свойство цвета поможет «притушить» яркие солнечные лучи в комнате с окнами на юг: возьмите для этого обои холодных тонов — голубые, фиолетовые, зеленые, серые, сиренево-голубые, серо-зеленые... А на северной стороне «теплоту» придадут бежевые стены, оранжевые, красные, розовые, желтые, желтовато-зеленые.

В хорошо освещенной комнате предпочтительнее темные, насыщенные цвета, а в затененной — светлые, радостные. В ней будут нарядно смотреться всевозможные «рогожки», «сетки», обои со скромным рисунком или однотонные.

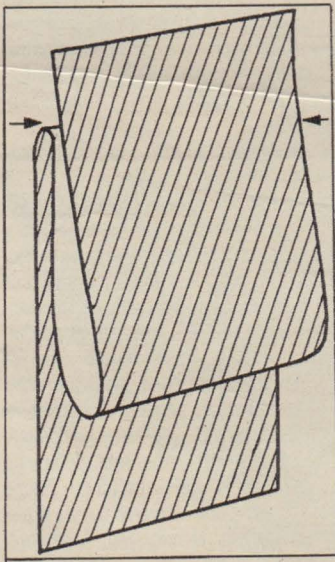
С помощью рисунка можно также увеличить или уменьшить объем помещения. В маленьком он должен быть неброским, а в большом, наоборот, крупным, выразительным, ярких, сочных тонов. Комната станет просторнее, если при низких по-

толках выбрать горизонтальный рисунок, а при высоких — вертикальный.

Перед тем, как начать клеить обои, хотим напомнить: подобрать их правильно и со вкусом — это еще полдела. Даже самые красивые, но небрежно поклеенные, они безнадежно испортят интерьер. Значит, приступая к работе, нужно познакомиться с несложными правилами. Прежде всего приготовьте все, что понадобится для работы: ножницы, подклеивающую бумагу или газеты, клейстер или клей, линейку, кисти.

Сначала очистим стену от предыдущих обоев, затем измерим ее длину и подсчитаем, сколько понадобится метров. И так для каждой. Затем приготовим клейстер или разведем любой продающийся в магазине клей: бустилат, поливинилацетатный и т. д. Теперь стену проклеим бумагой.

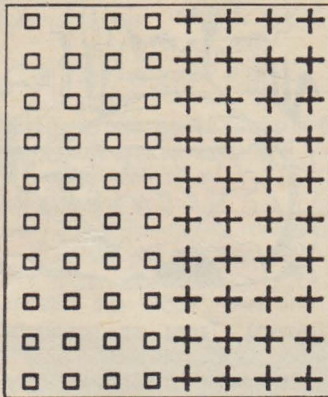
Следующий этап — подготовка самих обоев. Разрежьте их на полотна нужной длины, сочетая по рисунку. Куски сложите лицевой стороной друг на друга так, чтобы каждый на 3—4 см лежал выше предыдущего. Теперь берем толстую кисть или же одежную щетку и ровным слоем клейстера промазываем поверхность полотна. Если оно плотное, делаем это дважды. Следите, чтобы не было пробелов, иначе на высохших обоях появятся потом волдыри. Промазанное полотно аккуратно, чтобы не испачкать лицевую часть, сложите втрое, как показано на рис. 1.



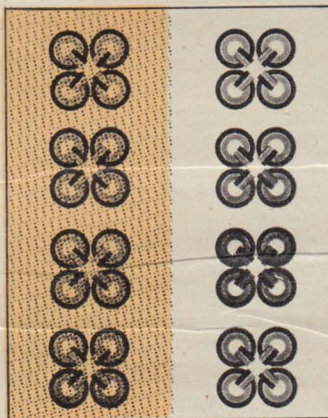
Начинаем клеить со стороны окна, постепенно продвигаясь в глубь комнаты. Один человек находится наверху, клеит, плотно прижимая обои к стенке, а второй подхватывает свободный конец полотна и прикрепляет его внизу. Теперь полотно нужно закрепить, пройдясь по нему круговыми движениями тряпкой.

С помощью обоев стены можно оформить необычно, интересно. Например, использовать сочетание ри-

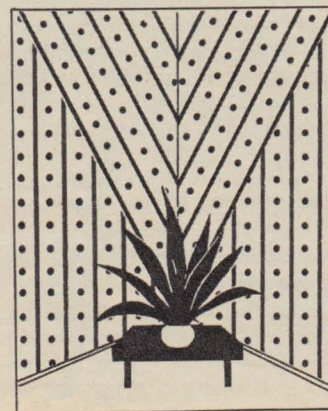
сунков. Правда, фон при этом должен быть одного цвета. Крупный узор не подходит. Лучше взять мелкий горох, скромные цветочки, геометрический рисунок (рис. 2).



Или такой вариант: взять обои разных цветов, но с одинаковым рисунком. Особенно хороши пастельные тона: сиреневый — розовый, светло-серый с голубым, розовый с бледно-желтым, салатный с нежно-фиолетовым. Ну, а если вас не утомляют яркие цвета, можете использовать контрасты: коричневый — желтый, красный — бордовый, синий — красный (рис. 3).



Можно создать в квартире зеленый уголок, подчеркнув с помощью обоев линии растений. Для этого в углу, где находится мини-сад, наклеить полосы по диагонали. Первое полотно расположите под углом 45 градусов, остальные клеите вверх к потолку, постепенно уменьшая их длину. Рисунок должен быть вертикальным (рис. 4).

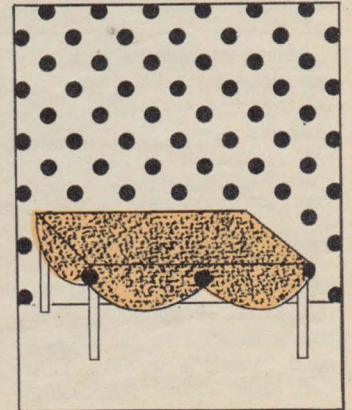
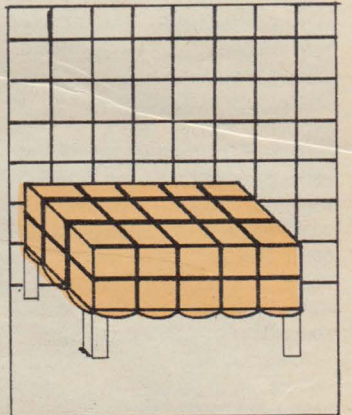


Кроме того, даже в одной комнате легко варьировать окраску стен: удаленную можно оклеить темными обоями — при этом пространство зрительно увеличивается. Если есть альков, его можно выделить приглушенными холодными тонами.

Стало популярным окрашивать стены в однотонный цвет вододисперсионной краской. Она, как известно, белая, но гуашь способна придать ей любой нужный оттенок. Добавлять ее, правда, нужно «на глазок», без какой-либо точной дозировки, вливать в краску постепенно, равномерно помешивая. Чтобы получился, например, розовый цвет, нужно смешать красную гуашь и немного фиолетовой. Для оранжевого — охру и желтую (очень яркого оттенка). Золотистый возможен при сочетании охры и темно-коричневой (чуть-чуть). А такой сложный цвет, как жемчужно-серый, можно «изобрести», добавляя к черной гуаши ультрамарин и немного синей.

О кухне — особый разговор. Яркой и нарядной ее легко сделать с помощью обычной клеенки. Скажем, клетчатой. Тогда и на стол лучше положить такую же, но другого цвета. Например, ультрамарин, мер, синюю — на стенку, красную — на стол. Или так: зеленую — коричневую, желтую — фиолетовую и т. д. Необычно будет смотреться и крупный горох на «теплом» фоне: оранжевые в белый горох стены и ярко-красная скатерть. Лучше всего клеить клеенку на бустилат (рис. 5, 6).

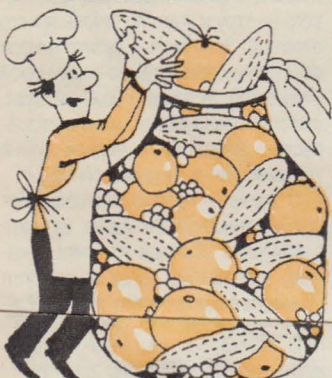
М. Макейчик



ЛЕТНЕЕ ИЗОБИЛИЕ

С каким нетерпением ждет лета огородник, особенно его середина, щедрую урожаем. И сейчас главная задача овощевода-любителя — взять его полной мерой. И сохранить: сделать консервированные заготовки и подготовить к зиме погреб. Именно об этом и пойдет сегодня речь.

Разносолы



Солим... холодным способом огурцы-зеленцы. Моем, обрезаем кончики, готовим специи: листья вишни, укропа, дольки чеснока и хрена.

На дно трехлитровой банки кладем 10—12 вишневых листьев, 4—5 кусочков хрена, 2—3 порезанных зубчика чеснока и 2—3 зонтика укропа с семенами, тоже нарезанного соломкой по 3—4 см (меньше займет места). Теперь положите огурцы, но проследите, чтобы до верхнего уровня банки осталось еще 6—7 см, иначе они, впитав часть рассола, окажутся потом наверху без заливки. Подготовка к засолу закончена. Теперь заливаем банку доверху соленой некипяченой водой: колодезной или водопроводной. Закрываем полиэтиленовой крышкой и отправляем в погреб.

А сколько класть соли — спросите вы. На литр достаточно столовой ложки без верха. Хороши для засолки сорта «Изящный» и «Либе-ла».

Рецепт маринованных огурцов еще проще. На 2 литра воды возьмем 2 ст.л. (с горкой) соли, 6 ст.л. сахарного песка, 30—40 горошин черного перца, 15—20 лавровых листиков. Все вскипятить, остудить, добавить в маринад 1/3 стакана столового уксуса.

Вначале влейте в банку 1 ст.л. растительного масла, затем уложите порезанные дольками огурцы, сверху «водрузите» два кружочка лука. Залейте маринадом. Литровую банку нужно стерилизовать



7—10 минут, после чего закатать крышкой. Таким же маринадом можно залить помидоры.

Помидоры... в яблочном соку. Не правда ли, оригинальный рецепт? В хорошо промытые банки уложите помидоры, проколов их предварительно в местах крепления плодоножек деревянной шпилькой. И никаких специй! Пряностью будет сам яблочный сок. Дважды залейте банки с помидорами кипятком, выдерживая каждый раз 5—10 мин. А на третий — влейте яблочный сок с солью, доведенный до кипения.

На 1 л сока 1 ст.л. соли с верхом. На трехлитровую банку потребуется чуть больше литра раствора. Возможно, придется сок добавлять, для этого воспользуйтесь кипящим соком, но несоленым. Сразу же прокипяченные крышки закатайте, переверните банки вверх дном и оставьте остывать.

Зеленый горошек консервированный. Молочной спелости горошек насыпьте в пол-литровую банку на 1 см ниже края. В большую кастрюлю с соленой кипящей водой (1,5 ст.л. соли на 1 литр воды) поставьте дуршлаг, а в него поставьте минут на 10 банку с горохом. Кипящий горох с рассолом вычерпайте затем большой деревянной ложкой и заполните доверху заранее простерилизованную пол-литровую банку. Закройте ее стеклянной крышкой. Горох в банке должен свободно перемещаться. Никакого дополнительного прогрева больше не требуется.

Еще один рецепт. Подберите небольшие (200 г) стеклянные банки, тщательно их отмойте и еще минут 15—20 прокипятите в содовом растворе (1 ч.л. соды с горкой на 3 литра воды). После такой «баньки» на стенках банок появится матовый налет.

Горошек молочной спелости промойте в холодной проточной воде, положите в эмалированную кастрюлю и залейте холодной водой так, чтобы она лишь покрывала горох. Поставьте кастрюлю на средний огонь. Кипятить горошек нужно 15—20 минут (вода к этому времени почти выкипит), а затем горячим

разложите его по банкам, не досылая до краев на 1—1,5 см. В каждую банку добавьте десертную ложку 6-процентного уксуса и залейте горячим рассолом (на 1 л воды 1 десертная ложка с горкой соли и 1 чайная ложка с горкой сахара). Банку покройте лоскутом из полиэтиленовой пленки и закрепите ее резиновым кольцом, вырезанным из старой велосипедной камеры. Укутайте банки тканью, а когда остынут, поставьте в холодильник. Если банки закрыты правильно, полиэтиленовая пленка будет втянута внутрь. Уже через месяц горошек готов к употреблению.

Закрома-погреба

Самое время заняться их ремонтом: поделкой, просушкой, а если погреб мокрый, защитить его от влаги. А вообще надежный погреб можно построить даже в тех местах, где в паводок грунтовая вода поднимается к нулевой отметке. Что для этого нужно? Хорошо обожженный кирпич, цемент и песок. Потребуется также битум, толь и скобы.

Выбирая место, позаботьтесь, чтобы глубина погреба была не ниже уровня воды в ближайшем водоеме. Яму размером 2,4 м на 3,4 м лучше всего выкопать в августе, когда грунтовые воды понижены. В первый день выroyте ее примерно на 1 м глубины. На второй дойдите до слоя, из которого сочится вода. Одновременно, с самого утра, разогрейте до жидкого состояния битум в котле. Дно ямы разровняйте, постелите толь или рубероид с заходом на стены на 20 см. После этого черпайте ковшом битум и выливайте его на дно ямы. А ваш напарник пусть сразу же кладет плашмя на битум кирпичи. Застелив весь пол кирпичом, полейте его и сверху жидким битумом и теперь уже в другом направлении расстелите толь или рубероид. Дно готово.

Теперь приступим к сооружению двойной стенки, укладывая кирпич на ребро. Сделаем раствор из 1 ведра цемента и 3 ведер просеянного песка, добавив воды, но чтобы был он нежидким. Стенки нужно выкладывать по шнуру, тщательно зама-

зывая все щели раствором. А через каждый метр нужно класть скобы. Зазор между стенками в 2 см потом залейте битумом, а внешнюю засыпку сделайте из глины.

На следующий день продолжаем кладку: ставим на ребро три ряда кирпича, скрепляем стены скобами, а когда раствор свяжется, щели заливаем битумом. Вот так на три ряда в день и будут «подрастать» стенки. Если уровень воды не доходит до поверхности почвы, заливку битумом можно закончить на «сухой» отметке. Высота погреба — 2 м 20 см.

Теперь нужно сделать дубовое перекрытие, промазав щели наката глиной. Сверху положите дубовые листья и засыпьте землей. По центру потолка выведите вытяжную трубу на 20—30 см выше крыши. Прикройте ее защитным колпаком.

А вот другое, совсем простое хранилище — земляная яма, напоминающая по форме кувшин. Именно в таких ямах-кувшинах курские крестьяне истари хранят картофель и овощи. Она может прослужить без ремонта 30—40 лет.

Копать ее нужно так. Наметьте круг в поперечнике 1 м и выберите горловину «кувшина», постепенно расширяя яму, чтобы ее диаметр на окончатальной глубине был 2—2,5 м. Из вынудой глины вокруг входного отверстия выложите валик, иначе в яму будут попадать талые воды. Хранилище нужно будет закрыть крышкой, поставленной с уклоном для скатывания дождя.

Картофель спускайте в яму в ведре, привязанном двумя веревками (к дужке и к днищу). Когда ведро достигнет пола, натяните веревку, привязанную к днищу, оно опрокинется, и картофель окажется в ворохе. Это важно, потому что при такой засыпке клубни не травмируются.

Для ямы-кувшина лучше всего выбрать глинистый грунт, а в песчаном она будет обваливаться.

А. Стрижев, агроном

