

**ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ**  
*Подводим итоги конкурса*

**ПЕРЕД ВИЗИТОМ  
В МАГАЗИН**

**КАК ПОСОЛИТЬ... АРБУЗЫ**

**ПРИЧЕСКА –  
ПОЛОВИНА УСПЕХА**

**СЕНСАЦИЯ:  
ОБЫКНОВЕННЫЙ  
КРЫЖОВНИК**

**ЦВЕТЫ  
ЗАПОЗДАЛЫЕ**

**СЕКРЕТЫ  
ДОМАШНЕГО  
МАСТЕРА**

**ДАВАЙ  
КУПАТЬСЯ,  
ПОРОСЕНОК!**

**КАЛЕЙДОСКОП**  
**ДОМАШНИИ**





# ВЯЗАНИЕ

Знаете ли вы о том, что сейчас в моде абсолютно все вязаное? В том числе и покрывала, и наволочки для подушек, которых должно быть много – столько, сколько было, вероятно, лишь у вашей прабабушки. Только в ту пору их складывали горкой, а сегодня принято размещать в некоем художественном беспорядке.

Создать всю эту красоту не сложно, если вы умеете держать крючок (или спицы) и владеете приемами простой вязки. Нитки для кружевного узора – шерстяные или хлопчатобумажные – подберите в тон или, напротив, воспользуйтесь контрастными – это зависит от стиля вашего дома и вашей фантазии. Узор может быть и сложным ажуром, и связан обычной «плотной» вязкой.

Пуговицы для наволочек выберите самые простые. Они могут быть однотонными, если вы хотите, чтобы ваша постель выглядела более строгой, или разноцветными, озорными.

При одном взгляде на эту кровать в стиле «ретро» вам захочется, как в сказке про Хаврошечку, прошептать себе: «Спи, глазок, спи, другой...»

# Наряд для кровати

# СПОКОЙНОЙ НОЧИ!



«Часто пользуюсь выкройками из вашего журнала, и сшитые вещи нравятся и мне, и окружающим. Я сшила себе даже вечернее платье — и была в нем неотразима! Не забывайте и о простых, но таких необходимых вещах, как халат, ночная рубашка...»

А. ПЕРОВА, Смоленск

## УЮТНЫЙ ХАЛАТ

Уютный двухсторонний халат ждет вас после великолепной ванны.

К мягкой односторонней махровой ткани подберите пушистую цветную байку или фланель. Край борта воротника, манжет окантован атласным кантом. Полочки можно выполнить целиком на подкладке из фланели.

## НОЧНАЯ РУБАШКА

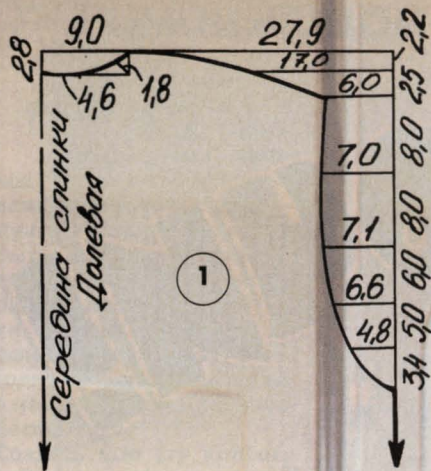
Длинная ночная рубашка из приятного хлопчатобумажного трикотажного полотна. Простой крой, горловина, низ изделия, низ рукавов отделаны мягкой ажурной тесьмой.

Нижняя часть рубашки выкраивается в виде прямоугольной детали, верхний срез которой необходимо приспособить, а затем соединить с лифом (рис. 1).

Татьяна ВИТАЛЬЕВА



ШИТЬЕ

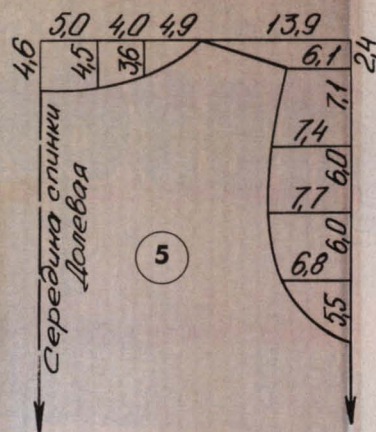


## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

### ХАЛАТ

Лекала основных деталей халата даны на размер не меньше 52-го, без припусков на швы.

1. Спинка — 1 (2)
2. Полочка цельнокроеная с воротником-шалькой — 2
3. Рукав — 2
4. Пояс — 1



### РУБАШКА

Лекала основных деталей даны на 48-й размер без припусков на швы. Используйте эти лекала только для трикотажных полотен.

5. Спинка — 1
6. Перед — 1
7. Рукав — 2

Нижняя часть рубашки — прямоугольная деталь, размеры в зависимости от ширины и вида трикотажа (полотно, чулок).

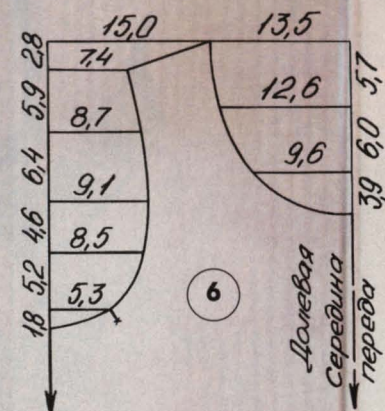
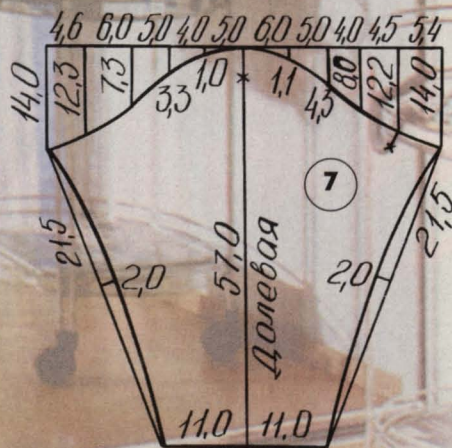
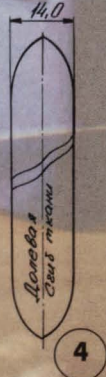
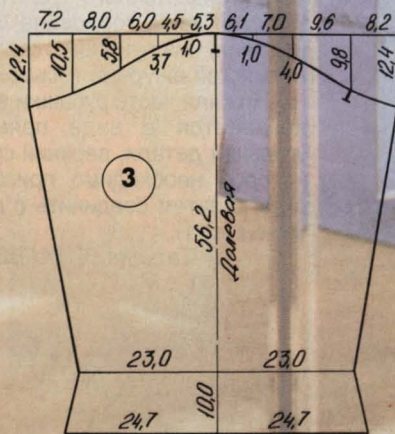
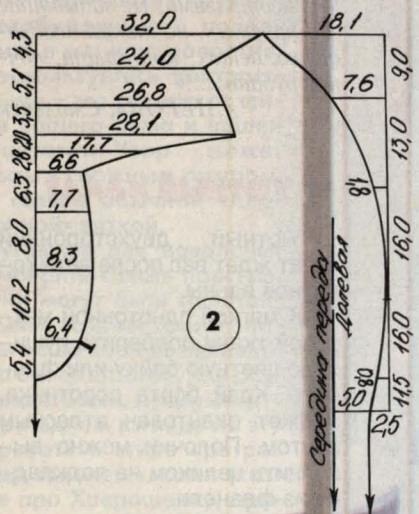


Рис. 1



# ВЕСЕЛЫЕ ШТАНИШКИ

ДЕТСКАЯ МОДЕЛЬ

Для полуторагодовалых малышей предлагаем сшить штанишки с защитой в области колен.

Синий комбинезон –

с отделкой белыми стильными строчками и выпуклыми наколенниками.

Красные штанишки скомбинированы из ярких тканей с веселым рисунком.



ШИТЬЕ



Синий комбинезон – с отделкой белыми стильными строчками и выпуклыми наколенниками. Кокетка спинки – с лямками, на кокетке переда – накладной карман. Застежки – в боковых швах, на пуговицы и петли. Подкладка – на участке кокеток и пояса. На задних деталях возможны накладные карманы.

**Порядок сборки нижних передних деталей:**

- собрать карманы на боковых деталях (4);
- соединить готовые боковые детали (4) со средними (5);
- втачать наколенники (7), закладывая верхние защипы;
- одной строчкой стачать вытачку на наколеннике и средней части;
- соединить готовую деталь с нижней частью (6).

Для изготовления красных штанишек использованы однотонная плотная основная и отделочная (неплотная, х/б, цветная) ткани.

Верхняя цельнокроеная деталь, отделка косой бейкой входа в карман и кокетливые рюши по низу брючин – из пестрой отделочной ткани.

Отдельная деталь в области колена на передней части – из основной ткани, однако возможны варианты использования накладок из отделочной или специальной тканей.

Татьяна ТИТОВА

Лекала основных деталей штанишек даны на 26-й размер без припусков на швы и застежки. Длина изделий корректируется по росту ребенка.

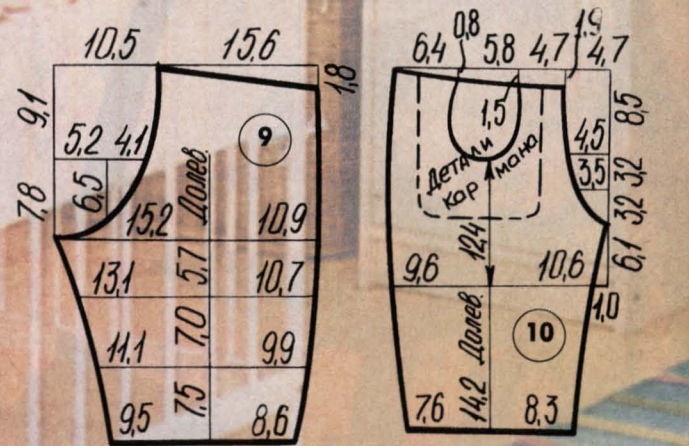
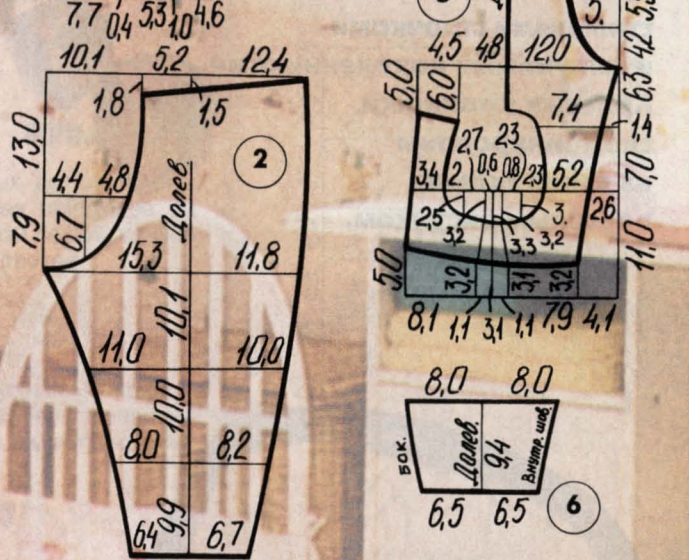
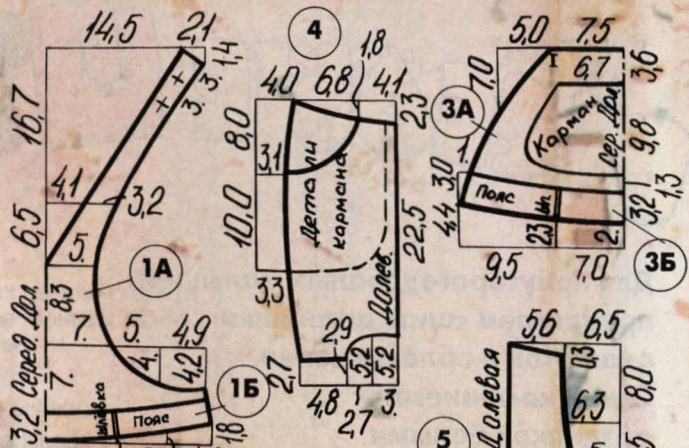
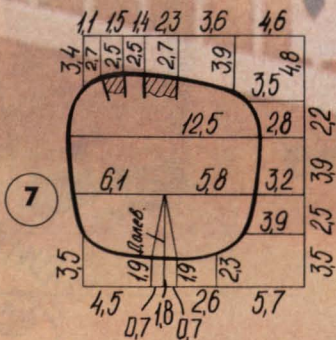
## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

### СИНИЙ КОМБИНЕЗОН

- 1А.** Кокетка спинки – 2
- 1Б.** Пояс – 1
- 1.** (А+Б). Подкладка кокетки – 1
- 2.** Задняя деталь – 2
- 3А.** Кокетка переда, карман – 1
- 3Б.** Пояс – 1
- 3.** (А+Б). Подкладка передней кокетки – 1
- 4.** Боковая деталь передней части – 2  
Бочок – 2  
Мешковина кармана – 2
- 5.** Средняя деталь передней части – 2
- 6.** Нижняя деталь передней части – 2
- 7.** Наколенник – 2

### КРАСНЫЙ КОМБИНЕЗОН

- 8.** Кокетка переда и спинки – 1
- 9.** Задняя деталь – 2
- 10.** Передняя деталь – (2)  
Карман, обтачки кармана – 2



**Мы уже однажды рассказывали о магазине «Сервис-Комплекс», в котором любительницы шить, вязать и вышивать могут найти все, что им необходимо для работы. И вот «Сервис-Комплекс» вновь у нас в гостях.**

**Первая консультация посвящена тому, как рассчитать количество ткани на платье; какая ткань хороша для блузки; как составить рациональный гардероб. Консультант — Галина ЕВСТЮНИНА.**

При расчете количества ткани на ту вещь, которую вы хотите сшить, необходимо принимать во внимание, во-первых, ширину ткани, ее рисунок и фактуру, во-вторых, фасон изделия и, в-третьих, размер фигуры.

Ведущие размеры — ваш рост и обхват груди.

**Несложно определить расход ткани, имея готовую выкройку** на конкретную фигуру и зная ширину ткани. Достаточно измерить детали выкройкой, мысленно разложить их на ткани и, прибавив к расходу на все изделие еще 10–12 процентов на швы и подгиб (при построении они не предусмотрены), определить ее необходимое количество.

**Если же выкройка еще не сделана**, а фасон уже выбран и ткань понравилась, произведите следующий расчет. При ширине ткани 150–180 см

сложите одну длину переда лифа (в эту же ширину ткани у вас войдет и длина спинки), длину рукава и одну длину юбки (если она не «солнце» или «полу-солнце»). Таким образом, на платье с коротким рукавом понадобится 1,90 м ткани, а с длинным рукавом — 2,10 м.

Учтите, что на изделие из ткани с крупным геометрическим или цветочным рисунком, крупной клеткой, с односторонним рисунком или ворсом расход ткани увеличивается на 10–12 процентов.

При определении расхода ткани следует также учитывать усадку. При увлажнении ткани она происходит главным образом по долевой нити.

**Начинаем работу над новым гардеробом. Начнем с блузок:** меняя их, вы всегда будете выглядеть по-новому. Несколько шелковых блузок — это слишком дорого для вас? Тогда выберите блузки из вискозы. По своим качествам она похожа на хлопок, только впи-

димо отталкиваться от основной его детали — жакета. Наденьте жакет на платье или примерьте его с брюками, ширина которых будет соответствовать его фасону и длине. А затем начните складывать вещи, как голололомку, создавая разные ансамбли. Тщательно продумайте, что новенького стоит включить в свой гардероб, не забывая, что новые вещи будут еще одним звеном в голололомке.

Что касается цвета, то **основа должна состоять из вещей нейтральных тонов**, и только акцентирующие детали могут менять цвета, освежая и придавая новые направления ансамблю, причем они должны очень хорошо сочетаться с нейтральными тонами. **Шарфы, ремешки и другие аксессуары** также являются цветовыми акцентами, при выборе которых необходимо помнить, для какого случая вы подбираете наряд.

Главное, чтобы это помнили именно вы, и тогда продавец-консультант сумеет по-

# ПЕРЕД ВИЗИТОМ В МАГАЗИН

мочь вам в выборе ткани на костюм, блузку, отделку, а также пуговиц, сборных ремешков и всех тех мелочей, которые так необходимы для чувства собственного удовлетворения.

тывает больше влаги. Вискозу можно назвать самой «натуральной» тканью из всех химических волокон: она представляет собой чистую целлюлозу без каких бы то ни было примесей.

Помните, что во влажном состоянии вискозная ткань не слишком прочна, поэтому стирать изделия из нее лучше всего вручную или в машине с щадящим режимом (при 30–40°C), используя моющие средства для тонких тканей. Лучше не отжимать, повесьте сушиться мокрой. Если вы хотите, чтобы ваша вискозная блузка выглядела идеально, погладьте ее во влажном состоянии, установив утюг на «шелк», или через влажную ткань.

Кроме блузок в вашем гардеробе обязательно должны быть **черная водолазка, несколько юбок и два хороших жакета**, причем один должен быть спокойного цвета или черный, а другой — вашего цвета, который идет вам больше всего.

Именно на этой основе следует начинать **процесс создания делового облика**. Чтобы правильно спланировать свой гардероб, необхо-

**А теперь внимание: КОНКУРС ВОПРОСОВ.** Мы с нетерпением ждем ваших «вопросов на засыпку» о том, как сшить ту или иную вещь и как починить ее; что означает тот или иной рукодельный термин и что делать, если вы каким-то образом испортили свое любимое платье; как увеличить выкройку; что такое «стрейч» и как на месте ужасной дырки вышить красивый цветок.

Присылайте письма с вопросами до 15 октября по адресу: 109544, Москва, ул. Малая Андроньевская, д. 20, м-н «Сервис-Комплекс». Телефон для справок: 271-11-46.

Самые оригинальные, интересные и каверзные вопросы (и, конечно же, наши ответы на них) будут опубликованы в журнале. А победители конкурса получат призы:

1. Гобелен для вышивания со всеми прикладными материалами.
2. Набор шерсти для вязания.
3. Шкатулку для домашнего рукоделия.





## КОСМЕТИКА

*«Почему-то летом мои волосы выглядят немного лучше, чем осенью и зимой. Хотя я никакими средствами не пользуюсь. Но уже в сентябре в зеркало мне смотреть не хочется — волосы посерели, поблекли, выглядят большими и неухоженными. Что посоветуете?»*

**К. РЕВЗИНА**  
г. Минск.

**Плохо ухоженные волосы способны погубить вашу репутацию безупречной дамы даже в том случае, если на вас сногшибательный туалет. И, разумеется, наоборот. Для того же, чтобы прическа играла на вас, а не против вас, волосы должны быть в первую очередь чистыми и здоровыми. Есть множество способов ухода за волосами.**

Возьмите обыкновенный лимон. Разрежьте его и выдавите сок в стакан. Лимонный сок разбавьте теплой водой и этим раствором сполосните волосы, а затем просушите их феном. Волосы станут мягче, обретут живой блеск и тонкий аромат.

Что делать, когда волосы повреждены, выпадают? Тут на помощь приходит матушка-природа.

**Петрушка обыкновенная.** Отвар из ее корней используется для ополаскивания волос после их осветления и «химии».

**Крапива обыкновенная.** Ее листья используются для мытья и прополаскивания волос, а при повышен-



# ПРИЧЕСКА - ПОЛОВИНА УСПЕХА



ной потливости — для ванн (в виде отвара). Крапива входит в состав растворов и шампуней для мытья волос.

**Липа сердцевидная.** Если волосы выпадают, хорошо использовать ее в виде отваров для их ополаскивания.

**Ревень тангутский.** Если хотите придать волосам золотистый оттенок, возьмите клубни 8–10-летних растений, мелко их измельчите, добавьте в воду для ополаскивания волос.

**Репейник (лопух большой).** Если волосы выпа-

дают или появилась перхоть, приготовьте отвар из его молодых корней.

**Хмель обыкновенный.** В дело идут женские соцветия (так называемые шишечки хмеля), приготовленные в виде отвара, который применяется для ополаскивания волос.

**Смесь соков шпината, свежей капусты и лимона,** взятых в равных частях, полезна для тонких и очень секущихся, выпадающих волос. К смеси добавьте немного растительного масла. Втирайте в кожу головы и по всей длине волос.

**Смесь соков моркови и лимона** втирайте, если ваши волосы растут медленно. **Смесь соков капусты и огурца** втирайте, если волосы жирные.

**Смесь оливкового масла и сока лимона** — наиболее радикальное и проверенное временем средство при редких волосах. Втирайте его на ночь, а утром мойте голову. Помогает и

касторовое масло, применяемое не часто, но регулярно, например, 1–2 раза в месяц. Его тоже хорошо подержать на голове 6–12 часов. Причем при сухих волосах его распределяют по всей длине волос.

Что касается шампуней и бальзамов, мы бы рекомендовали лечебно-оздоровительный курс серии «Формула Тайги» от фирмы «Грин мама». В качестве активных средств в них используются дары русской природы: шампунь «Береза и земляника» — для нормальных волос, «Облепиха и липовый цвет» — для сухих и ломких, «Черная смородина и крапива» — для жирных. Выбор растений не случаен. Черная смородина,

например, содержит витамины С, А, Р и группы В. Крапива же, кроме прочих достоинств, богата хлорофиллом, необходимым для жирных волос.

**Бальзамы-кондиционеры** можно использовать, чтобы оживить цвет волос, восстановить жировой и гидробаланс, увеличить объем прически. Для сухих и нормальных волос подойдет бальзам-кондиционер «Облепиха и репейник». Если у вас жирные волосы, то они станут гораздо здоровее после использования бальзама-кондиционера «Китайский лимонник и календула». Если вы хотите избавиться от перхоти, воспользуйтесь шампунем «Репейник и лесная вишня».

Так что решайте: будете ли вы делать натуральные отвары и настои или воспользуетесь «готовеньким». Впрочем, особой разницы не заметите, а эффект будет один и тот же — положительный.





**БЭЛЬ КОЛОР** – стойкая краска-гель 20 минут.

*Так просто,  
так надежно,  
так естественно...*

У вас много седины, или захотелось придать больше индивидуальности естественному цвету ваших волос, или в поисках своего нового облика вы решили совершенно изменить их цвет? Решите сами, а ответ вам даст стойкая краска-гель **БЭЛЬ КОЛОР** Лаборатории **ГАРЬНЕ** Париж.

С этой краской даже новичок справится не хуже заправского парикмахера. Нанесите смесь на сухие немытые волосы. Она на удивление легко распределяется по всей длине волос, не доставляя неприятностей – краска не течет. (Хотя мы вам советуем все же накинуть на плечи старое полотенце и защитить кромку лба каким-нибудь кремом.) Никакой возни с разделением волос на проборы – смесь просто наносится, как шампунь при мытье головы. Главное – тщательно пропитать волосы составом.

Дальнейший результат зависит от вашего выбора – оставьте смесь на волосах на 20 минут, и ваши волосы приобретут блеск и красивый оттенок (это прекрасный выход для тех, у кого мало или совсем нет седых волос). Если же в ваших волосах уже много седины или вам нравится более насыщенный цвет, поддержите смесь на волосах подольше – полчаса, и ваше настроение больше не омрачит ни один седой волосок.

Вас смущает выбор цвета – вы от природы обладаете темно-каштановыми или даже черными волосами, а вас



привлекают светлые оттенки. А может быть, ваши волосы уже окрашены в цвет, резко отличающийся от того, на каком остановился ваш выбор. Не страшно. Воспользуйтесь обесцвечивающим средством **ДЕКОЛОРИЛЬ**, а затем уже окрасьте волосы в выбранный цвет. **ДЕКОЛОРИЛЬ** сохранит волосы в прекрасном состоянии, а завершающий бальзам с маслом сои укрепит их после обесцвечивания.

Кроме того, и для многих это станет решающим при выборе краски **БЭЛЬ КОЛОР** 20 минут, она содержит натуральные масла ростков пшеницы, сои и камелии, которые позаботятся о ваших волосах во время окрашивания и придадут им здоровый блеск. Еще одно уникальное новшество – натуральный концентрат с маслом жожоба в специальной ампуле.

Вы своими руками добавляете его в смесь одновременно с красящим кремом. Жизненная сила вашим волосам обеспе-

чена. А заодно ароматическая отдушка смягчит неприятный запах аммиака. Процесс окрашивания превращается в удовольствие.

Если у вас темно-русые волосы, а ваш идеал – яркая блондинка с натуральным, или золотистым, или пепельным оттенком, настоящим подарком для вас будет сильно осветляющая краска **БЭЛЬ КОЛОР**. С ней можно без труда добиться очень светлого, очень естественного цвета волос без предварительного обесцвечивания.

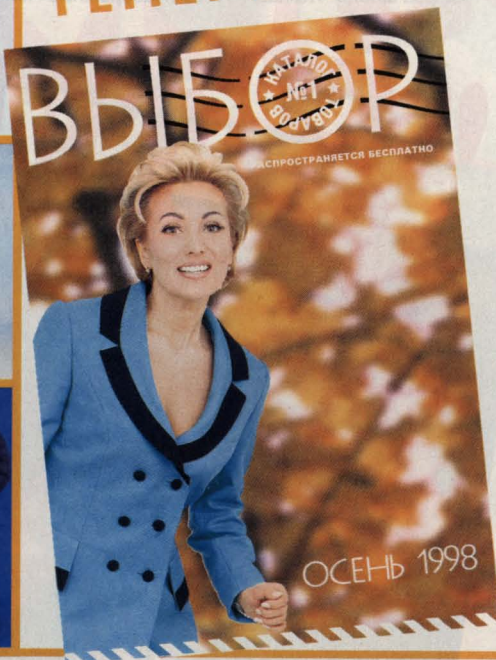
Итак, дело за вами. Естественный натуральный цвет или яркий оттенок – решайте сами.

Выберите тот, который вам больше по душе, и вам гарантирован головокружительный успех.



## ТАК ПРОСТО, ТАК НАДЕЖНО, ТАК ЕСТЕСТВЕННО

ТЕПЕРЬ У ВАС ЕСТЬ



Новый каталог  
посылочной торговли:

более **20** моделей  
мужской и женской одежды  
сезона "осень-зима"  
по ценам производителя.

В каждом десятом каталоге -  
купон на 5% скидку.

Цена включает почтовые расходы.

Заявки на **БЕСПЛАТНОЕ** получение каталога  
отправляйте на пейджер (095) 239 1010

(095) 230 4141

абонент "КАТАЛОГ"

или по адресу:

129128, Москва, А/Я 22.

В каталоге представлены  
модели фирм "IRENA" и  
"BLOCKBUSTER"



АА-016  
153р.

АА-08  
468р.

АБ-03  
709р.

# ИТ♥ГИ К♥НКУРСА!

**Дорогие ребята, наши читатели, все, кто принял участие в конкурсе «Признание в любви» и прислал в редакцию письма, – огромное вам спасибо!**

Оказалось, что говорить слова любви очень-очень непросто. Часто они получаются или совсем обыкновенными, или затертыми. Это прежде всего относится к признаниям любимому мальчику или девочке. Увы, львиная доля этих писем написана по типу «Я люблю тебя, Дима, это так необходимо...» Только вы не расстраивайтесь: вот увидите, влюбитесь по-настоящему, и такие слова родятся в вашей душе, о существовании которых вы даже не подозревали! Сможете ли произнести их вслух, услышит ли вас любимый человек, ответит ли взаимностью? Мы желаем вам одного – чтобы вас поняли...

И еще об одной группе писем хочется сказать особо. Это признания в любви животным, кошкам, собакам, хомячкам, попугайчикам. Это трогательные, нежные письма. Родители, задумайтесь: у вашего одинокого ребенка самый близкий друг, который не умеет говорить, но...

*«Я очень долго просил разрешить мне взять щенка или котенка. Наконец-то мама разрешила! Так у меня появилась кошечка Муська. Муську я очень люблю. Когда я прихожу из школы, Муся радостно меня встречает, она ластится ко мне, бежит за мной, прыгает на задних лапках. У меня сразу поднимается настроение. Я очень люблю гладить свою Мусю, играть с ней, ухаживать за ней, расчесывать ей шерстку. Я очень люблю животных, и когда у меня будет своя семья, то со мной обязательно будут жить собака и кошка.*

**Валентин ПЕТРОВ, ст. Полтавская Краснодарского края.**

Всегда ли взрослые правы, когда изо всех сил преграждают путь четвероногим в свою квартиру? Без них, конечно, чище... А вот четырнадцатилетняя москвичка Таня К. написала признание в любви... своему будущему щенку: «У меня его пока нет, – пишет Таня, – но когда он услышит это письмо, он обязательно поймет, как я его люблю, и придет ко мне...».

Очень много писем посвящено любимым бабушкам и дедушкам, и меньше – мамам. Почему – то мамам очень трудно сказать заветные слова: «Мама, милая мама, как тебя я люблю!».

Ребята, очень хотелось бы, чтобы вы не скупались говорить слова любви всем, кто дорог вам: бабушке и сестре, соседям и родным, учителям и подругам... Иногда эти три слова «Я тебя люблю» могут поставить больного на ноги, высушить чьи-то слезы, кто-то просто улыбнется, а кто-то вдруг неожиданно скажет, что тоже любит вас. Вот попробуйте, устройте «День любви» – и скажите эти слова всем, кто вам дорог.

## А теперь – о призах

**I место (и компьютер!!!)** получает **Алла Т. из г.Невинномыска Ставропольского края.** Поздравляем!!!

**II место – и видеокamerу!** – получает **Антон Смирнов из г.Ижевска.** На самом-то деле он не Антон и не Смирнов, но попросил изменить имя и фамилию. Что ж, когда он получит наш приз, надеемся, близкие люди узнают, кто настоящий победитель.

**А на III месте** у нас **Илья Щеблыкин со станции Новопокровская Краснодарского края** и его сестра **Саша Щеблыкина.** Они получают **музыкальный центр.**

**Велосипед (это IV место)** получает **Максим Коваленко из Минеральных Вод.**

**Поздравляем победителей!!!**

**И поздравляем всех ребят, кто получил поощрительные призы:**

Миша Шумков (Курган), Саша и Галя Федоровы (г.Бавлы, Татарстан), Катя Деева (г.Лесной-5 Свердловской обл.), Таня Новикова (с.Козьмодемьянск Карагайского р-на Пермской обл.), Саша Долинин (с.Маслово Куртамышского р-на Курганской обл.), Рома Плясун (г.Новочебоксарск, Чувашия), Ваня Астафуров (Москва), Максим Уваров (Рязанская обл.), Вероника Новоселова (Екатеринбург), Тамара Данилова (г.Красноуфимск Свердловской обл.), Дима Кобелев (Уфа), Саша Балашова (Смоленск), Лена Заикина (пос.Красный Ключ, Татарстан), Саша Безносько (г.Клиницы Брянской обл.), Нелли Кузнецова (п.Шилово Рязанской обл.), Лариса Глуховская (п.Махлаовка Московской обл.), Ваня Мирошниченко (пос.Уразово Валуйского р-на Белгородской обл.), Юлия Белошова (село Новоалександровка Ал-Гайского р-на Саратовской обл.), Света Калиберда (Орел), Диана Савина (С.-Петербург), Саша Вакуленко (г.Учали, Башкортостан), Саша Красникова (п.Рябиновка Багратионовского р-на Калининградской обл.), Глеб Белов (г.Чапаевск Самарской обл.), Катя Олейникова (с.Неклюдово Шебекинского р-на Белгородской обл.), Женя Жирнова (с.Кладовое Губкинского р-на Белгородской обл.), Таня и Лена Матюшонки (г.Бобруйск Могилевской обл., Беларусь), Марина Брусницина (Екатеринбург), Настя Николаичук (Мурманск), Наташа Ивахнова (ст.Березовская Даниловского р-на Волгоградской обл.), Валерия Кожемякина (г.Талнах-3 Красноярского края), Ксения Давыденко (д.Опухлики Невельского р-на Псковской обл.), Рамиль Ильгамов (д.Ст.Мензелябаш Сармановского р-на, Татарстан), Рита, Римма и Рома Васильевы (г.Неман Калининградской обл.), Лена Мосеикина (с.Б.Березники, Мордовия), Оля Садохва (г.Климовичи, Беларусь), Таня Костылева (с.Малая Пурга, Удмуртия), Володя Никитин (г.Октябрьский, Башкортостан), Елена Соболь (Брест, Беларусь), Вика Васильченко (Волгоград), Оля Сафонова (п/о Татаршино Ступинского р-на Московской обл.), Валентин Петров (ст.Полтавская Краснодарского края), Таня Куликова (Москва), Андрей Симбаев (г.Челябинск), Таня Лебедева (с.Байкалово Свердловской обл.), Аня Карташова (с.Большая Глушица Самарской обл.), Лена Волкова (ст.Домна Читинского р-на Читинской обл.), Максим Демченко (г.Н-Вартовск Тюменской обл.), Ваня Климов (г.Набережные Челны, Татарстан), Инна Шинкаренко (г.Абинск Краснодарского края), Галя Чумаченко (пос.Комсомолец Ейского р-на Краснодарского края), Женя Гоголева (г.Екатеринбург), Света Зуева (г.Андреаполь), ученики 6 «з» класса школы-гимназии № 35 (Набережные Челны).

# "Я ТЕБЯ"



Очень жаль, что мы можем опубликовать лишь письма тех, кто занял первые три места. Потому что, если бы мы взяли только по строчке из каждого признания, нам бы пришлось сделать еще один выпуск журнала.

**Алла Т. г. Невинномысск Ставропольского края (I место):**

«Ну почему я думала, что писать о своей маме — значит хвастаться? Сколько раз я хотела поздравить мамочку по радио с днем рождения, с 8 Марта... и стеснялась. Решилась же написать только вам. Радио ведь только говорит, телевизор говорит и показывает. А вот ваш журнал — он как будто живой человек: сколько раз откроешь, столько и идет общение. Полное доверие.

Сколько я живу на свете — столько моя мамочка делает мне только добро. Я ей обязана всем. И жизнью моей, и моим характером, и всем, что я умею делать. Всему-всему меня научила мама. Она сама никогда не сидит ни минуты, и я работаю вместе с нею. Чтобы мама ни делала, она всегда при этом поет. Вяжет — поет, моет полы — поет, полет огород или идет доить корову — ее пение слышится по всему двору. Я иду с ведрами за водой, останавливаюсь под яблоней и слушаю мою ласточку. Для меня нет голоса роднее и красивее. И работу мамочка тоже делает красиво. Когда она моет посуду — ни

одна ложечка не звякнет в чашечке и ни одна капля молока не прольется из поддоиника. Если на пол упала крошка хлеба, а мы ее не заметили, то мама обязательно заметит. Ведь это хлеб!

Когда мне было примерно пять лет, мама мне однажды сказала: «Человек, который передает чужие слова другому, — последний человек. Таких людей не уважают, им не доверяют ни в большом, ни в малом. Никогда никого не суди и чужих секретов не выдавай». Как уж мама мне это сказала — не знаю, только слова мне эти врезались в память накрепко. И еще ни разу меня это правило не подвело. Только мне подружки доверяют самое сокровенное, потому что знают, что я никому не скажу, а наоборот, постараюсь посоветовать хорошие. Только и это тоже от мамы, она всем старается помочь. Семена помидоров, лука, огурцов у нее запасаются как минимум еще на несколько огородов (а вдруг у кого-нибудь не будет), лекарства — тоже с запасом (вдруг и соседям понадобится), что-либо сладкое и вкусненькое всегда наготове (вдруг гости придут), носки вяжутся и на других родственников (а может, они в этом году не свяжутся новых). И так во всем и всегда.

Прясть шерсть, вязать, вышивать меня научила мамочка. Это

ведь не груз за плечами, от умения не тяжело. Мамуля не делит работу на чистую и «черную». Она говорит: «Удалому человеку и семидесяти ремесел в руках будет мало». Даже косить и складывать сено в стог нас мама научила. При этом она всегда говорила так: «Пусть работаете вы сейчас для меня, но учитесь вы при этом для себя».

Мама моя очень добрая, терпеливая. Через каждое слово у нее — «доченька». После таких слов я не хочу ее слушаться, а наоборот, хочу сделать все для нее, мне вся работа в радость.

Каждое утро мама гладит меня по волосам, ласково будит. Я знаю, что больше никто мне не скажет так этих слов, как говорит мама, никто меня так не разбудит и не поцелует.

Пените, пожалуйста, своих мам сейчас, пока они живы, рядом, потом время назад невозможно будет вернуть.

Только, пожалуйста, не подписывайте полностью мою фамилию и адрес. То-то мама не будет знать, куда деться от смущения. Скажет: «Дочка-а! Да ты что, чай, стыдно так. Ведь и соседи журнал читают. Да вот, кстати, написала бы про соседку нашу. Она добрая женщина».

Но ведь я люблю именно мою маму. Одну-единственную мою, ненаглядную. Поэтому и пишу о ней впервые в жизни в любимый журнал.

**Антон СМЕРНОВ, 9 лет.**

**Ижевск (II место):**

Здравствуй, Лена! В этом письме я расскажу тебе одну тайну, о которой никто не знает. И надеюсь —

# ЛЮБЛЮ!



никто не узнает. Лена, мне кажется, я люблю тебя. А может, это и не любовь, может, это что-то другое. Маму, брата, дедушку и бабушку я тоже люблю, но при них я чувствую себя совсем не так, как с тобой. С ними мне легко и весело, а с тобой я волнуюсь и обо всем забываю, особенно, когда смотрю на тебя. Вот когда я рассказываю стих у доски в классе, все идет хорошо, пока не смотрю на тебя, как только посмотрю — сразу же все забываю. Но почему-то мне всегда хочется на тебя смотреть, я готов смотреть на тебя часами потому, что ты очень красивая, у тебя глаза похожи на небо, и зубы у тебя красивые, и они еще лучше стали, когда ты сняла пластинку. Я еще люблю тебя за то, что ты умная, учишься на одни пятерки, хорошо чувствуешь настроение других, умеешь вести себя, ты добрая, смелая, вежливая, помогаешь бабушке, быстро считаешь, можешь постоять за себя. Но все равно, хоть ты и можешь за себя постоять, я тебя буду защищать. На прошлой неделе, когда Андрик раскидал твои учебники, на перемене ему от меня попало. Он долго на меня сердился, потому что не знал, за что ему попало. Ты, Лена, часто общаешься с Саней из соседнего класса, так вот, ему тоже скоро попадет от меня, чтобы не бегал за тобой.

На 8 Марта я хотел подарить тебе цепочку, но не посмел ее тебе отдать и положил незаметно в твой портфель. Твою фотографию я однажды стащил, и сейчас она хранится у меня в ящике. Я ее буду хранить всю жизнь... А летом, когда мы вместе купались и загорали, я все смотрел на тебя, и мне очень хотелось погладить твои загорелые ноги, но этого нельзя было сделать, потому что кругом были люди, да и возле меня всегда находится дедушка, он всегда ходит со мной на речку, но не потому, что я маленький, а потому, что уже двое детей потонули нынче. Лена, признаться в любви я тебе хотел в седьмом или в восьмом классе, но потом передумал: а вдруг тебе понравится кто-нибудь из ребят в нашем классе, что я тогда буду делать? Вот я и решил сказать тебе, чтобы ты знала, что я люблю тебя и никому не отдам.

**Илья ЩЕБЛЫКИН, 11 лет.**

**Станица Новопокровская  
Краснодарского края (III место):**  
Я хочу написать о моем дедушке — Григории Григорьевиче Щеблыкине. Он простой сельский житель и самый необыкновенный человек. В апреле ему исполнится 70 лет, но он совсем не старый. Я его очень люблю.

Когда бы мы ни приехали, дедушка всегда за работой. Они с бабушкой держат хозяйство: корову, телку, кур. Когда дедушка рубит тыкву для коровы, он делает это так тщательно и стара-

тельно, как будто готовит изысканное блюдо. Он говорит, что все нужно делать с любовью. С любовью приговоришь корове корм — молоко будет вкусным, корова здоровой. Я очень люблю, когда дедушка Гриша берет в руки баян. И пальцы у него большие, грубые, заскорузлые, и баянист он — самоучка, а музыка такая живая и красивая льется. А я четыре года учусь играть на пианино и стыдно кому-то показать. Я знаю, это потому, что дедушка все делает с любовью. А еще я очень люблю слушать его рассказы о прошлом: о войне, о прадеде».

Вот если я о каких-то своих успехах хочу рассказать родителям, то они мне говорят: «Не хвастайся!» А дедушка всегда выслушает, посмеется со мной. И хвалит он по-особенному: «Правильный у меня внук, настоящий!» С дедушкой мне всегда легко и просто. Когда мы всей семьей приезжаем сажать или копать картошку, я всегда работаю в паре с дедом. Он копает, а я собираю. Только с ним я никогда не устаю, мы шутим, смеемся. И мне так хорошо, ведь я помогаю моему любимому дедушке.

О дедушке своем всегда я помню.

И с ним я с гордостью иду.

Я буду стараться все делать с любовью,

Фамилию нашу не подведу.

**Саша ЩЕБЛЫКИНА, 14 лет**

**Станица Новопокровская**

**Краснодарского края (III место):**

А я хочу рассказать о своем удивительном лохматом друге, при мысли о котором теплеет на душе и появляется улыбка. Это наш кот — Серега. И как бы я о нем ни написала, знайте — он еще лучше и интереснее! Очень нравится Сереге ходить по клавишам пианино. Туда-сюда в разном темпе. В общем, композитор, который приучает нас к аккуртности — закрывать крышку инструмента. Не очень ведь приятно услышать ночью «кошачий вальс».

Серега — замечательный будильник. С половины седьмого он начинает волноваться, бегаёт, мяукает, заскакивает на меня и впиивается когтями в одеяло. Серега напоминает мальчишку-сорванца: озорного, любознательного, чумазого. Если я моюсь в ванной, он ходит вокруг, проверяя лапой воду, играет пенной. Бывало и соскальзывал в воду. Очумело выскакивал.

...Сейчас он стал степенным, со-

лидным. Любит слушать музыку, провожать нас в школу. Проходит свои 100 метров, посидит на дороге и стрелой домой. А я обмираю от счастья, возвращаясь из школы, когда вижу в окне рыжую голову.

И еще хотим вас познакомить со стихами Наталии ИВАХНОВОЙ (17 лет) со ст.Березовской Даниловского р-на Волгоградской области. Она получила поощрительный приз.

**Моя станица**

Я люблю дорогую станицу,  
Захолустные уголки.  
Вдаль уеду — она мне снится:  
Лес, поляны и озерки,  
Выйду летом я, выйду ль зимою,  
Красота кругом и простор.  
Как от сна глаза приоткрою,  
Вижу белый, беленый ковер.  
Васильки ль к сентябрю отцветают,  
Иль весною цветет краснотал,  
Мошки ль, бабочки ль в поле летают,  
Дорог край мне казачий, хоть мал.  
Небольшая частичка России,  
Как росинка в стакане воды,  
Над тобой небо мирное, синее,  
Аромат застилает сады.

## Строки из писем о животных

Тишка у нас большой чистюля, он тщательно вылизывает не только себя, но и меня, когда я просыпаюсь по утрам. Теперь не я забочусь о Тишке, а он обо мне.

**Елена ШЕРЕВЕНЯ, 15 лет**  
**с.Хворостянка Самарской области**

Моему коту шесть лет, зовут его Пашка. Он не очень красивый, самый обыкновенный, но ведь и люди тоже не все красивые. У Пашки коричневая гладкая шерстка с черными полосками и белые длинные усы. Он очень добрый и ласковый кот. Правда, к старости он становится разговорчивей и ворчливей.

**Роман РАДЧЕНКО, 12 лет**  
**Краснодар**

С того момента, как Тучка (хомячок) появилась у нас, я поняла, что любить не просто. Чтобы другие почувствовали, что ты их любишь, надо научиться прощать причиненные ими обиды.

**Ксюша ДАВЫДЕНКО, 9 лет**  
**д.Опухлики Невельского р-на  
Псковской области**

Конкурс завершен... Но не грустите, ребята! Мы прекрасно знаем, что без конкурсов жизнь скучная, поэтому сразу же объявляем следующий: «Лето моей мечты». Возможно, что в школе вы уже писали сочинение на тему «Как я провел лето». И вполне возможно, что вы не совсем довольны тем, как его провели: не были на необитаемом острове, не удалось пересечь Тихий океан и завязнуть в песках Сахары... Но ведь это было не последнее лето в вашей жизни! О чем вы мечтаете, о каком удивительном лете? Мы ждем от вас ярких, оригинальных, интересных писем. А если они еще будут с фотографиями и рисунками... На конверте сделайте пометку «Лето». Ждем ваших писем до 30 декабря. А победителей ждут призы: видеокамера и фотоаппараты — чтобы лето, о котором мечтаете, вы смогли запечатлеть во всей красе.

# С ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Знаете ли вы, что правильное питание может существенно сократить вероятность заболевания раком? Долгие годы нам говорили о том, чего не нужно делать, чтобы не заболеть раком: не курить, не загорать. Но есть вещи, которые просто необходимо делать, чтобы снизить вероятность заболевания. Одно исследование за другим подтверждает, что здоровое питание может помочь в этом. Мы расскажем вам, к каким выводам в этой области пришли американские медики. «Человек ест то, что он ест», – вдумайтесь в это изречение. Попросту говоря, то, что мы едим или не едим в течение жизни, может оказаться решающим фактором. Если вы сегодня внесете нужные поправки в свое питание, то сможете вдвое уменьшить риск заболевания раком.

## Витаминная пирамида

Исследования доказывают: если в пище много антиоксидантов, заболеваемость некоторыми видами рака снижается. Эта пирамида АСЕ (см. рис.) построена из продуктов, богатых антиоксидантами: витамином А и бета-каротином, витамином С и витамином Е. Сделайте их частью вашей диеты.

## Подзаправьтесь клетчаткой

Согласны ли вы съесть дополнительную тарелку пшеничной каши с отрубями, если это на треть снизит вероятность заболевания раком прямой кишки? Именно таковы рекомендации доктора Джеффри Хоува из Торонтского университета. Проанализировав исследования, посвященные раку прямой кишки, он сделал вывод, что, если бы американцы съедали клетчатки больше на 13 граммов в день, количество пациентов с таким диагнозом снизилось бы на 31 процент. Этот вывод для нас особенно важен, если учесть, что рак прямой кишки – третье по распространенности заболевание у женщин. Исследования также показывают связь между потреблением клетчатки и раком груди. Богатая клетчаткой пища ускоряет вывод из пищеварительного тракта отходов пищеварения и не позволяет канцерогенным веществам оседать в организме. Национальный институт рака (НИР) рекомендует ежедневно потреблять по крайней мере 22 грамма клетчатки с фруктами, овощами и злаками.

## Ешьте только полезные жиры

Диета с низким содержанием жиров играет большую роль, ведь излишний вес связан с болезнями. Японцы, которые традиционно потребляют минимум жиров, имеют самые низкие показатели по раку груди, желудка и кишечника. Но есть полезные жиры, которые нужно обязательно включать в рацион. Жирные кислоты Омега-3 (они содержатся в лососе, сардинах, сельди, анчоусах и луфаре) обладают антиканцерогенными свойствами. А немного оливкового масла в салате защитит от рака груди. Согласно исследованиям, повышенное содержание оливкового масла в

пище снижает количество заболеваний рака груди. В Средиземноморье, где оливковое масло поглощается в больших количествах, уровень раковых заболеваний значительно ниже, чем в Америке.

## Проверьте процентное содержание

Для предотвращения рака старайтесь соблюдать такие пропорции в своем рационе:

60 процентов – углеводы, топливо организма: крупы, хлеб, макаронные изделия, фасоль, овощи, фрукты.

30 процентов – жиры, защита организма: лосось, сардины, тунец, форель, конопляное и оливковое масло, птица, мясо.

10 процентов – белок, строительный материал: постное мясо, рыба, птица, нежирные молочные продукты, яйца, чечевица.

## Лучшие бойцы с раком

Наполните ими свою продуктовую корзину:

**Цветная капуста**, член семейства крестоцветных, известного противораковой силой. Полчашки сырой цветной капусты содержат 36 мг антиоксиданта – витамина С.

**Брокколи**, тоже из крестоцветных, имеет высокое содержание indoles, натурального химического соединения, помогающего снизить риск рака груди.

**Апельсины и другие цитрусовые** содержат большое количество антиоксиданта витамина С; обязательно съедайте хотя бы по одному апельсину в день.

**Фасоль** – хороший источник клетчатки и сапонины. Бобовые препятствуют делению раковых клеток. В сочетании с макаронами или рисом фасоль отлично заменяет жирное мясо, источник белка.

**Шпинат** обеспечивает организм бета-каротином, натуральным пигментом, который перерабатывается в витамин А. (Абрикосы, репа и другие «оранжевые» плоды тоже хороший его источник.) Бета-каротин помогает предотвратить рак легких.

**Рыба** – хороший источник белка и жирных кислот Омега-3. Съедайте по 150–200 г печеной или паровой рыбы.

**Семена подсолнечника** богаты антиоксидантом витамином Е. По данным исследований, даже женщинам с наследственной предрасположенностью к раку груди они помогут защититься от заболевания. Четверть чашки семечек обеспечит нужное количество витамина.

Хотя противораковые качества веществ, содержащихся в этих продуктах, очень сильны, они не способны творить чудеса, будучи спрессованными в таблетки. Они обязательно должны быть в компании с другими натуральными веществами и витаминами, находящимися в овощах и фруктах.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!





ГУРМАН

## ЗАКУСКА ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА

Это вкусно и красиво – блюдо с печеным перцем: красным, желтым, зеленым...

Для соуса: 3 зубка чеснока, 1 чайная ложка соли, 2 столовые ложки уксуса, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, эстрагон.

В предварительно разогретую духовку положите перцы и испеките, время от времени переворачивая их. Когда перцы станут мягкими и поверхность их пойдет пузырями, выньте и оберните влажным полотенцем. Кожица отойдет легче и сохранится сок. Остудите. Аккуратно, не разрывая, снимите кожицу и разрежьте вдоль пополам. Очистите от семян, выньте «кочерыжку» и выложите половинки в глубокую тарелку. Очистите и разомните чеснок с солью, добавьте уксус и оливковое масло, смешайте. Промойте зелень петрушки и эстрагон, мелко порубите и добавьте в соус. Залейте соусом перцы, приподнимая их вилкой, чтобы соус пропитал их со всех сторон. Дайте постоять примерно час. Затем поставьте в холодильник. Подавайте охлажденными.

## ПЕЧЕНАЯ КУКУРУЗА

Приятно грызть душистый, горячий початок кукурузы! Обычно кукурузу просто варят в подсоленной воде. Я предлагаю рецепт печеной кукурузы.

# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

4 початка свежей кукурузы, соль, 4 столовые ложки сливочного масла.

Выньте масло из холодильника и дайте ему размягчиться. Кукурузу очистите от волокон, отгибая, но не обрывая листья. Обмажьте початок маслом, затем посолите и прикройте опять листьями. Обвяжите хозяйственной ниткой достаточно туго, чтобы при запекании масло не вытекало. Положите в раскаленную духовку и пеките примерно 25–30 минут, пока кукуруза не станет мягкой. Проверьте ее готовность, наколов вилкой, так как в зависимости от сорта время запекания несколько колеблется.

## РИС С КОКОСОВЫМ ОРЕХОМ

Такой рис – прекрасный гарнир к свинине, телятине. Рецепт очень простой, но интересный.

250 г риса (1 стакан), 125 г тертого кокосового ореха, 1 чайная ложка растительного масла, соль.

Промойте рис и осушите на сите. Засыпьте его в кастрюлю с толстым дном, поставьте на огонь и подсушите, перемешивая деревянной ложкой. Добавьте кокосовый орех, смешайте с рисом и залейте 2,5 стакана кипятка. Прибавьте соль и растительное масло. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и прикройте крышкой. Варите до готовности 20 минут.

## КРОЛИК В ГОРЧИЦЕ

Многие отчего-то пренебрегают кроликом. Что ж, о вкусах не спорят. Но все же попробуйте этот замечательный по вкусу и замечательный по простоте изготовления рецепт.

1 кролик, 1 стакан горчицы (250–300 г), 300–400 г сметаны (густой), соль, перец, 1 кг картошки.

Попробуйте мясника сломать тушку кролика, не

надрезая мяса. Кролик будет печься целиком, но если тушка не сломана, трудно будет нарезать на красивые и ровные порции. Мясо посолите и поперчите со всех сторон. Положите в утятницу или на противень брюшком вниз, а верхнюю сторону (хребет) густо смажьте горчицей (полстакана). Поставьте в предварительно нагретую духовку и выпекайте 15 минут.

За это время почистите картошку, нарежьте небольшими кубиками и посолите. Выньте кролика из духовки, переверните и оставшейся горчицей смажьте брюшко. Положите вокруг него нарезанную картошку и поставьте печься еще на 15 минут. После этого выньте кролика еще раз и залейте его вместе с картошкой сметаной. Поставьте в духовку еще на 5 минут. Подавайте очень горячим, с зеленым салатом.

## БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МЯТЕ

1,5 кг баранины (седло, бараний окорок, лопатка), 1 пучок мяты, 1/3 стакана уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 2 головки чеснока, 1 веточка тимьяна, соль, перец.

Помойте мяту, оборвите с нее листья. Посолите и поперчите со всех сторон мясо и покройте его полностью листьями мяты. Положите на мясо веточку тимьяна. Сверху обвяжите хозяйственной ниткой, чтобы листья не ссыпались.

Разогрейте духовку до 200 градусов. На противень влейте 2 столовые ложки растительного масла, положите мясо и смажьте его еще одной ложкой растительного масла. Поставьте в духовку на 15 минут, затем прибавьте уксус, 1/2 стакана воды, разломанный на зубки (но не очищенный) чеснок. Время запекания рассчитайте так: на первые 500 г – 20 минут, а на каждые следующие прибавьте по 10 минут. Например, 2 кг запекают 20 минут + 3 x 10 минут = 50 минут.

Как только мясо готово, выключите духовку и, не открывая ее, дайте мясу «отдохнуть» еще 10 минут. Мясо будет сочным.



Каждому на тарелку положите печеный чеснок. Нарезайте баранину уже на столе. Классический гарнир к баранине – фасоль. Но подают ее и с картофелем, и с рисом, и с овощами.

**МЕЖДУ ПРОЧИМ:** баранину надо выбирать розового цвета, а не темно-красного.



### СОУС ИЗ КУНЖУТНОГО СЕМЕНИ

Этот очень вкусный соус выглядит как майонез, и подают его к жареной или вареной рыбе, крабам и овощам.

Растолките кунжутное семя (в ступке или миксером). Почистите и растолките чеснок, прибавьте к кунжуту, все хорошо смешайте. Понемногу добавляйте в смесь холодную воду, затем оливковое или подсолнечное масло. Прибавляйте медленно, все время мешая. Прибавьте лимонный сок, соль, перец. Соус должен быть достаточно острым.

### ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТИК

Это очень вкусный торт. Прямо «тающий во рту». Подавать его можно со взбитыми сливками.

**200 г черного шоколада, 200 г сливочного масла, 6 яиц, 150 г сахарного песка, 60 г муки (6 полных столовых ложек), 1 пакетик ванильного сахара, 8 столовых ложек воды, 2–3 столовые ложки коньяка или виски, щепотка соли.**

Наломайте шоколад на маленькие кусочки и положите в кастрюлю с толстым дном, поставьте ее на очень маленький огонь, налейте воду. Мешайте деревянной ложкой, пока шоколад не растает. Прибавьте алкоголь (кто любит), сахар, ванильный сахар. Хорошо перемешайте.

Отделите желтки от белков. (Белки охладите, чтобы они лучше взбивались.) Снимите кастрюлю с огня и вмешайте деревянной ложкой по кусочкам сливочное масло, затем по одному впускайте желтки. Прибавьте муку, продолжая все время энергично мешать. Если в массе появились комки из-за остывшего шоколада, то поме-

стите кастрюлю в еще большую кастрюлю или миску, наполненную горячей водой. Шоколад опять растает. Взбейте отдельно белки, прибавив к ним щепотку соли. Прибавьте несколько ложек взбитых белков в шоколадную массу, смешайте, а затем всю шоколадную массу соедините со взбитыми белками, все перемешайте.

Смажьте глубокую форму маслом. Вылейте в нее массу. Большую кастрюлю или глубокую сковороду (без деревянных или пластмассовых ручек), наполните горячей водой и поставьте в нее форму. Все вместе поставьте в предварительно нагретую до 180 градусов духовку на 40 минут.

Когда торт готов, выньте его из духовки, дайте остыть и переверните форму на большую тарелку. Поставьте на некоторое время в холодильник.

### ШОКОЛАД В ЧАШКЕ ПО-ВЕНСКИ

*Что может быть приятней в холодный день чашки горячего дымящегося шоколада?!*

**150 г шоколада (черного), 1 чашка воды, 4 чашки молока, 4 куска сахара.**

Разломайте шоколад на кусочки, положите в кастрюлю с толстым дном и залейте водой. Поставьте вариться на совсем маленьком огне, чтобы шоколад растаял, но ни в коем случае не пригорел. Время от времени помешивайте. Чем медленнее и дольше его варить, тем вкуснее получится. После закипания держите на огне 10 минут, пока шоколад не начнет густеть. Тогда влейте молоко, взбивая шоколад венчиком, и варите еще 5 минут, все время взбивая.

Такой шоколад можно приготовить заранее. Потом достаточно его только разогреть – но при этом надо все время мешать.

Подавайте шоколад с ложечкой взбитых сливок.

### ЗАГОТОВКА ВПРЮК БУЛЬОННЫХ КУБИКОВ

Часто, когда надо использовать в каком-то рецепте бульон, я советую заменить его 1 или 2 бульон-



ными кубиками (так как приготовление бульона – довольно долгая история). Но кубики очень просто приготовить самому.

Когда вы сварите хороший, наваристый бульон, мясной, овощной или на костях, отлейте некоторое его количество в отдельную посуду, дайте остыть. Остывший бульон залейте в формочку для приготовления ледяных кубиков и поставьте в морозилку. Как только кубики зам-

ерзнут, выложите их в полиэтиленовый мешочек и уберите в морозилку. Не забудьте на мешочке написать дату приготовления и какой это бульон – куриный, мясной или овощной.

Если вы сварите большое количество бульона, можно замораживать его в посуде побольше (например, в пиалке).

Таким образом у вас всегда будет готовая бульонная база для супов и соусов.

### СУПОВАЯ ЗАПРАВКА ИЗ СМЕТАНЫ С ЖЕЛТКОМ

Если суп, который вы сварили, слишком «жидкий», в последний момент можно сделать такую заправку:

Вбейте в супницу желтки (1 или 2), прибавьте сметану, разболтайте, затем залейте двумя ложками горячего супа, смешайте. Залейте остальным супом. Постепенное вливание супа не дает желткам свернуться. Ни в коем случае не доводите до кипения!

Роза ЛЕМПЕРТ-АНДРЕЕВА

(Из книги «Приятного аппетита! Кухня в праздники и в будни»)





КОНСЕРВИРОВАНИЕ

### ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРКОВ

Отберите арбузы с толстой коркой, вымойте, разрежьте на ломтики, тщательно очистите от мякоти. С корки срежьте наружную зеленую кожицу. Подготовленную таким образом корку промойте, разрежьте на кубики и бланшируйте в кипящей воде с добавлением лимонной кислоты (2 г на 1 л) 5–6 минут. Затем погрузите их на несколько минут в холодную воду и залейте сахарным сиропом. На 1 л воды возьмите 1,86 кг сахара (65–процентная концентрация сахара в воде), доведите до кипения и проварите до осветления. Полный объем сиропа после уваривания – 2,15 л.

Дайте коркам выстояться в сиропе, доведите их до кипения, кипятите 3–4 минуты и снова выдерживайте 6–8 часов. Затем добавьте оставшийся сироп и лимонную кислоту (3 г на 1 кг арбузных корок) и опять кипятите несколько минут. После третьей выдержки варенье доварите до готовности и в конце варки добавьте ванилин.

Попробуйте болгарский способ приготовления варенья из арбузных корок. Корки размочите в воде, затем из белой части вырежьте тонкие ленточки (шириной не более 1 см), которые скрутите в ролики. Их надо нанизать на нитки и варить в воде до размягчения. Нити выньте, ролики перенесите в горячий сгущенный сироп и варите до готовности. Прибавьте лимонную кислоту и ванилин.

### СВЕКЛА С ХРЕНОМ

На 10 пол-литровых банок: 1,6 кг свеклы, 590 г хрена, 350 мл подсолнечного масла, 155 г сахара, 75 г соли, 3 г черного молотого перца, 250 мл 9–процентного уксуса.

Вымытую свежую молодую свеклу замочите в холодной воде на 24 часа. У очищенного от кожицы хрена удалите верхнюю и нижнюю части корня и измельчите его на терке или мясорубке. Подготовленную свеклу и хрен поместите в эмалированную кастрюлю, добавьте соль, сахар, черный молотый перец, прокаленное до появления белого дыма подсолнечное масло. Смесь хорошо перемешайте, нагрейте до 70–75 градусов, снимите с огня и добавьте уксус. Еще раз тщательно перемешайте и горячую раз-

# ЛЕТО В БАНКЕ

ложите в сухие подогретые банки. Наполненные банки накройте прокипяченными крышками и установите в кастрюлю с водой, нагретой до 60 градусов, для пастеризации.

### БАКЛАЖАНЫ ВАРЕНЬЕ

Зрелые баклажаны в нескольких местах проколите насквозь ножом и варите в подсоленной воде (30 г соли на 1 л воды) 5–7 минут до размягчения. Проваренные баклажаны выложите на наклонно установленную кухонную доску, сверху накройте второй доской с грузом для отжатия излишка воды. С остывших и отжатых баклажанов снимите кожицу и уложите их в банки. На одну пол-литровую банку добавьте 10 г соли и 10–15 мл 9–процентного столового уксуса. Банки наполните на 1,5 сантиметра ниже верха горлышка, накройте их прокипяченными крышками и установите в кастрюлю с водой, нагретой до 60 градусов, для стерилизации. Время стерилизации при 100 градусах: для пол-литровых банок – 65–70 минут, литровых – 90. После обработки банки герметически укупорьте, переверните вниз горлышком и медленно охладите.

Эти консервы могут быть использованы зимой для приготовления баклажанной икры.

На 10 пол-литровых банок необходимо: 6 кг баклажанов, 80 г соли, 250 мл 9–процентного раствора уксусной кислоты.

### КАПУСТА, МАРИНОВАННАЯ С ЯБЛОКАМИ

На 10 пол-литровых банок: 2,6 кг капусты, 2 кг яблок, 210 г сахара, 75 г соли, 200 мл 9–процентной уксусной кислоты, 1,2 л воды для маринада, пряности по вкусу.

Свежую капусту очистите, вымойте, нашинкуйте на полоски шириной до 5 мм, пробланшируйте в кипящей воде 1 минуту, охладите в проточной воде, а затем откиньте на сито, чтобы стекла вода.

Яблоки нарежьте на половинки или дольки, удалите сердцевину. Подготовленные яблоки пробланшируйте 2–3 минуты в кипящем 2–процентном растворе лимонной или винно-каменной кислоты.

Параллельно готовьте маринад. В эмалированную кастрюлю налейте воду, добавьте сахар и соль. Смесь кипятите 10–15 минут, профильтруйте через 3–4 слоя марли и вылейте в чистую эмалированную кастрюлю, доведите до кипения и влейте уксусную кислоту. На дно пол-литровой банки уложите 3–4 горошины душистого перца, 1 кусочек ломаной ко-

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП, стр. 16





рицы, 2–3 гвоздики, а затем бланшированную капусту и яблоки, чередуя слои. Наполненные банки залейте горячим (температура не ниже 80–85 градусов) маринадом, закройте прокипяченными крышками и установите в кастрюлю с водой, нагретой до 60–70 градусов, для пастеризации.

### АРБУЗЫ, СОЛЕННЫЕ В РАССОЛЕ

Арбузы тщательно промойте холодной водой, для ускорения молочнокислого брожения проколите кожуру в 10–12 местах острой деревянной иглой, плотно уложите их в бочку. Бочку укупорьте и через шпунтовое отверстие залейте рассолом: 600–800 г соли на 12 литров воды. В таком виде выдержите арбузы 2–3 дня при температуре около 20 градусов. Затем бочку долейте до самого верха рассолом, плотно закройте отверстие деревянной пробкой и перенесите бочку в прохладное место (подвал, погреб).

Бочку с арбузами можно и не укупоривать. Тогда залейте ее рассолом и сразу перенесите в холод, накройте холстом, установите подгнетный круг, гнет и следите за тем, чтобы они всегда были покрыты рассолом. При появлении плесени смойте ее. Хранить соленые арбузы рекомендуется при температуре от +1 до –1 градусов.

### ИКРА ЛУКОВАЯ ПО-УКРАИНСКИ

На 1 кг репчатого лука: 300–400 г подготовленных томатов или 40 г томатного соуса, 40–60 г подсолнечного масла, зелень укропа и соль по вкусу.

Половину подготовленного репчатого лука нарежьте кружочками толщиной 3–5 мм и обжарьте до золотисто-желтого цвета в прокаленном растительном масле. Другую половину лука нарежьте и обдайте кипятком. Обжаренный и пробланшированный лук пропустите через мясорубку и положите в эмалированную кастрюлю. Добавьте нарезанные дольками томаты без кожуры или томатный соус и подсолнечное масло. Смесь посолите, перемешайте и уваривайте при частом помешивании 20–25 минут, пока она станет однородной, густой, без признаков свободного отделения жидкости. В конце уваривания в массу добавьте свежий мелко нарезанный укроп и перемешайте ее.

Готовой кипящей икрой наполните подогретые банки доверху, накройте прокипяченными крышками и установите в кастрюлю с водой для стерилизации.

### ОВОЩНАЯ ИКРА

Для приготовления 1 кг икры необходимо: 500 г свеклы, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 150 мл растительного масла, 100 г томатов, 40 мл 9–процентной уксусной кислоты, перец и соль по вкусу.

Подготовленные свеклу, морковь, лук пропустите через мясорубку, поместите в эмалированную кастрюлю или жаровню, хорошо перемешайте и тушите в духовке 1,5–2 часа. Тушеные овощи выложите на сковородку, добавьте растительное масло, перец, соль и обжарьте на слабом огне 30–40 минут, после чего добавьте нарезанные томаты или томат-пюре, уксусную кислоту и жарьте еще 10–15 минут. Готовую горячую смесь разложите в сухие нагретые банки, накройте прокипяченными крышками и поместите в кастрюлю с водой, нагретой до 70 градусов, для стерилизации. Время стерилизации при 100 градусах для пол-литровых банок – 40 минут, литровых – 60 минут.

## ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ

Из неопубликованных советов «французского» Дэйла Карнеги

Помните, как в «Романе биржевого маклера» О'Генри маклер объясняется в любви своей стенографистке, забыв в суете напряженной работы, что накануне уже обвенчался с ней? Сегодня для такого стрессового состояния есть масса причин у множества людей: менеджеров, бизнесменов, предпринимателей, сотрудников банков, различных фирм и т.д.

Необходимость принятия важных решений в самые короткие сроки, постоянная конкуренция, общение с государственными чиновниками, да и просто огромное количество ежедневно передаваемой информации и ощущение повышенной личной ответственности приводят к колоссальному нервному напряжению и, как следствие, к нарушению всей системы биологической и социально-психологической адаптации, то есть к неврозу.

В этих условиях вполне можно говорить о «профессиональном заболевании» таких людей, живущих на грани опасного нервного срыва, появился даже неофициальный термин – «синдром менеджера».

Основные проявления наиболее распространенного невротического расстройства – астенического невроза или неврастении: общая слабость, физическая и умственная утомляемость, снижение работоспособности (так называемый синдром хронической усталости) вкупе с раздражительностью, вспыльчивостью, нетерпимостью. Все эти явления сопровождаются частыми головными болями, нарушениями засыпания и ночного сна, повышенной сонливостью днем, чувством внутреннего беспокойства, напряженной тревоги и скованности, неспособностью расслабления. Состояние постоянной взвинченности, пребывания на грани нервного срыва не позволяет сконцентрироваться на решении необходимых проблем, неизбежно ухудшаются внимание и оперативная память, нарастают мнительность, угнетенное состояние, депрессия.

При лечении астенических расстройств традиционно используются общеукрепляющие вещества, а также транквилизаторы и антидепрессанты, но предпочтение отдается лекарственным средствам, оказывающим позитивное влияние одновременно на различные проявления астенического синдрома.

К ним по праву относится Танакан, оригинальный препарат французской фирмы БОФУР ИГПСЕН ИНТЕРНАСЬОНАЛЬ, в состав которого входит более 40 активных и уникальных ингредиентов.

Применяемый в России с 1994 года, Танакан показал высокую эффективность при начальных проявлениях атеросклероза мозговых сосудов и естественного мозгового старения (нарушения памяти, внимания, головные боли, головокружения, расстройства настроения, активности и т.д.).

Поскольку Танакан улучшает обмен веществ и защищает мембраны клеток, его стали применять и при лечении неврозов. Серьезные клинические испытания, проведенные в 1997–1998 годах в ряде ведущих московских клиник (Федеральный научно-методический центр пограничной психиатрии, Московский НИИ психиатрии, НИИ фармакологии), подтвердили его высокую эффективность при астеническом синдроме и неврозах.

При приеме трех таблеток (или трех доз питьевого раствора) в день уже через 10–15 дней наблюдалось значительное улучшение нервно-психического состояния.

Более 75 процентов пациентов отмечали значительное повышение настроения, бодрости, общей и интеллектуальной активности, работоспособности.

После трехмесячного курса лечения значительно уменьшились или вовсе исчезали головные боли, головокружения, апатия, раздражительность, чувство неуверенности в своих силах. У более чем 80 процентов пациентов нормализовался сон, улучшилось зрение (что особенно важно для тех, кто подолгу работает с компьютером).

Танакан не вызывает нежелательных эффектов, прекрасно переносится и сочетается с любой терапией.

Однако не следует забывать, что Танакан не из тех препаратов, которые «съел и порядок». Лечение им должно вестись довольно длительно и, желательно, под врачебным контролем. И тогда у вас сохранится хороший настрой и высокая работоспособность.



# КОНКУРС

Оказалось, что большинство читательниц нашего журнала не только прекрасные хозяйки, знающие великое множество кулинарных рецептов, но и сторонницы здорового образа жизни, потому что в качестве основы и заправки для блюд используют исключительно полезные растительные масла. В этом мы убедились, перечитав огромное количество писем, пришедших на объявленный в апрельском номере конкурс «Масло».

Масло «Санни Голд», признанное по заключению Института питания Российской академии медицинских наук одним из лучших масел на российском рынке, используется хозяйками с особым удовольствием.

На российском рынке сегодня присутствуют три масла этой марки – растительное, подсолнечное и кукурузное.

Все они рафинированы и дезодорированы, то есть подвергнуты самой что ни на есть тщательной очистке. Производство масел «Санни Голд» сертифицировано Глойдом, а подобного высокого признания добиваются лишь лучшие из лучших производителей продуктов в Европе.

Дневная порция жиров – 100 г, из них не менее 30 г должны составлять масла растительного происхождения. И об этом помнят наши хозяйки. Растительное масло они используют не только для жарения, но и при консервировании. «Не могу не поделиться своим открытием, – написала в своем письме Зинаида Лулева из С.-Петербурга, получившая в нашем конкурсе поощрительный приз – набор тефлоновых сковородок. – Много разных растительных масел я использовала при консервировании, а как купила масло «Санни Голд», так и решила, что



# МАСЛО МАСЛЯНОЕ

больше другого и покупать не буду. Оно совершенно не пахнет, а консервированные овощи, когда открываешь банку, будто только что приготовлены».

Нет ничего странного в «открытии» нашей читательницы. Ведь масла «Санни Голд» устойчивы к высокой температуре и не окисляются под воздействием длительного кипячения. Поэтому так вкусны салаты, «подготовленные» к консервированию с помощью «Санни Голд».

А еще растительное масло... защищает от стресса. Об этом написала нам москвичка Нина Тарасова, занявшая 1 место и завоевавшая в сложной борьбе кухонный комбайн.

«Подсолнечное масло богато витамином Е. Много его содержится и в орехах.

Например, в миндале и арахисе. Именно этот витамин, защищая красные кровяные тельца, мобилизует работу сердца, предотвращает нарушения кровообращения, уменьшает свертываемость крови, укрепляет легкие и улучшает работоспособность мозга. Если вы раздражены, чувствуете себя вялой, уставшей и разбитой, съешьте листовой салат, заправив его большим количеством растительного масла, и полакомитесь орешками. Усталость и раздражительность отступят, а работа будет снова спориться».

Рецептов Нина прислала целую толстую тетрадь. Вот один «фирменный».

**Кабачки с чесноком в растительном масле**  
1,5 кг кабачков, 1 стакан яблочного сока, 1 стакан растительного масла,

1 стакан воды, 50 г чеснока, 50 г сахара, 30 г соли.

Кабачки вымойте, нарежьте кружками и уложите в банки, добавьте тертый чеснок. Смешайте яблочный сок, воду и растительное масло, растворите в этой смеси соль и сахар, нагрейте до кипения и залейте уложенные в банки кабачки и чеснок. Накройте банки крышками и простерилизуйте в кипящей воде (10 – 15 минут – пол-литровые банки и 15 – 20 минут – литровые). После стерилизации банки сразу же закатайте.

Второе место – и электрическую печь – получила Татьяна Баскакова из Подмосковья. При приготовлении любимых семей Баскаковых вегетарианских блюд Татьяна Ивановна неизменно пользуется растительным маслом «Санни Голд», которое, по ее мнению, поистине «золотое» – не пенится и не имеет привкуса.

А третье место и соковыжималка досталась 11-летнему Ване и 5-летней Маше Некрут из Иркутской области.

*Масло ваше уважаем,  
Мы на нем картошку жарим,*

*Пирожки на нем печем,  
И в салат его кладем.*

Эти строки из их письма растрогали жюри.

Рецепты победителей мы опубликуем в следующих номерах журнала.

Поощрительные призы – поваренные книги и наборы тефлоновых сковородок – получили: Н. Горшкова из Саратова, В. Степанова из Екатеринбургa и Л. Провоторова из Уфы.

Желаем всем хозяйкам дальнейших успехов в очень творческом деле приготовления здоровой пищи на здоровом, высококачественном и экологически чистом масле «Санни Голд». Надеемся, число его поклонников, а значит, и просто здоровых людей будет расти.

Ксения ПРИБЫЛОВА

# «ЗА 3 НЕДЕЛИ Я ПОХУДЕЛА НА 12 КИЛОГРАММОВ...»

Вера Николаевна Ч. (г. Липецк).

Эти строки из письма Веры Николаевны Ч., которая благодаря зеленому чаю в капсулах избавилась от лишнего веса:

- без диеты (Вы продолжаете есть то, что Вы любите);
- без физических упражнений (от Вас не требуется никаких усилий);
- без побочных эффектов.

СОТНИ НАШИХ КЛИЕНТОВ В РОССИИ УЖЕ ИЗБАВИЛИСЬ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА, ВОТ НЕКОТОРЫЕ ОТЗЫВЫ...

Если вы читаете эту статью, значит вы, как и Вера Николаевна Ч. (проживающая в Липецке), хотите избавиться от лишнего веса.

Вы, наверняка, уже испробовали достаточное количество чудодейственных препаратов, пытались соблюдать изурядительные диеты или просто снизить вес с помощью голодания. Вы, наверняка, как и Вера Николаевна, теряли несколько килограммов, а затем набирали еще больший вес.

Однако у меня для Вас есть хорошая новость - сегодня крупная французская лаборатория «LABORATOIRE DES HAUTES» («ЛАБОРАТОРИЯ ДЕЗОТ СИНЕРЖИ») предлагает россиянам простое, но очень эффективное средство решения проблемы лишнего веса. Это - зеленый чай в капсулах. Он является лидером на европейском рынке препаратов для похудения. Во Франции были проведены клинические исследования, которые на 97% подтвердили его эффективность. Результаты говорят сами за себя: сотни людей с помощью зеленого чая похудели на 7, 10, 15, 20 килограмм, а в некоторых случаях - почти на 30 килограмм. Узнали мы об этом из их писем.

Мы решили опубликовать некоторые из них, чтобы Вы сами смогли убедиться в эффективности зеленого чая в капсулах.

## КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ?

Мы представляем Вам схему (см. ниже) воздействия зеленого чая на организм. Действительно, французской лаборатории удалось соединить в его составе два компонента. Первый компонент борется против образования жиров, тогда как второй ускоряет процесс их вывода из жировых клеток, то есть речь идет о двойном воздействии.

## СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Процесс употребления чая довольно прост. Принимайте от 4 до 6 капсул в день непосредственно перед едой. Препарат не требует каких-либо ограничений в пище, иными словами, Вы питаетесь по-прежнему. Вам не придется, как это обычно бывает, совмещать препарат для похудения с физическими упражнениями.



## ГАРАНТИЯ

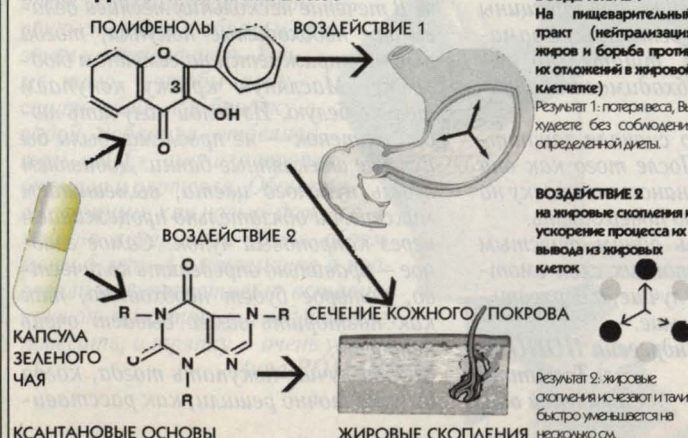
Принимая во внимание высокую эффективность препарата, доказанную клиническими исследованиями и положительными отзывами наших клиентов, мы делаем Вам беспрецедентное предложение.

С финансовой точки зрения, Вы ничем не рискуете. Если по каким-либо причинам зеленый чай в капсулах не поможет Вам избавиться от лишнего веса, достаточно будет вернуть нам начатую упаковку и мы, без каких-либо условий, возместим Вам его стоимость почтовым переводом.

## ВАЖНО

Не исключено, что Вы можете сбросить вес слишком быстро. Если Вы видите, что процесс похудения происходит слишком быстро, Вы можете уменьшить дозу препарата.

## СХЕМА ДЕЙСТВИЯ ПРЕПАРАТА



**Вера Николаевна Ч.** (г. Липецк). После 3 недель курса я потеряла 12 кг. Самочувствие намного улучшилось. С первых же дней я почувствовала облегчение во всем теле. Хотелось бы, чтобы такой чай стал доступен всем, кто в нем нуждается...

**Ривека Самуиловна А.** (г. Екатеринбург). До похудения весила 80 кг 400 г. Сейчас весу 62 кг, продолжаю худеть. Благодаря за чай. (см. фото).

**Вера Александровна В.** (с. Цеминое, Курганской обл.). За 1,5 месяца похудела на 30 кг! Побольше бы выпускали его в аптеках...

**Валентина З.** (г. Южно-Сахалинск). Использовала разные средства, но такого результата не было. С помощью Вашего чая я сбросила 22 кг. Большое спасибо.

**Надежда Николаевна П.** (г. Шахматов, Иркутская обл.). Этот чудо-чай я заказываю уже во второй раз. Результаты превзошли все ожидания, я похудела на 10 кг!...

**Тахир Хамелович Т.** (с. Гарана, Республика Марий Эл). Ваш зеленый чай вернул мне сон. После месячного курса я похудел на 10 кг. Спасибо...

**Наталья Юрьевна Ч.** (г. Москва). После родов поправилась на 15 кг. Но после прохождения месячного курса я похудела на 10 кг и продолжаю терять в весе. Большое спасибо...

**Татьяна Григорьевна Т.** (с. Трудобеликовский, Краснодарский край). Сначала я не верила, что ваш чай сможет решить проблему лишнего веса. Но сбросив 10 кг, я изменила свое мнение. Благодаря Вашему чаю и своей новой внешности я сумела вернуть свою любовь, которую, как мне казалось, я навсегда потеряла. Спасибо...

**Ирина Валентиновна К.** (г. Гумляевки, Краснодарский край). После месячного курса принятия чая мой вес уменьшился на 12 кг. Мне очень понравился этот чай. К тому же, он очень прост в использовании и удобен в упаковке, я пью его даже на работе...

**Валентина Валерьевна Г.** (г. Саратов). С трудом верится в то, что похудела на 10 кг! Улучшилось самочувствие. С удовольствием продолжу курс похудения. Советую всем попробовать...

**Мария Семеновна Б.** (с. Пономаревка, Оренбургская обл.). Я сбросила 15 кг. Моя мама, имевшая всегда повышенное давление (57 лет, 230/160), сейчас чувствует себя намного лучше (160/90), так как попробовала ваш чай...

**Антонина Анатольевна Ф.** (д. В-Красно, Тульская обл.). За 1 месяц мне удалось похудеть на 11 кг. После курса мой вес в норме. Улучшилось и самочувствие. Рекомендую всем тем, кто беспокоится проблемы лишнего веса. Попробуйте и Вы не пожалеете!...

**Надежда Павловна З.** (г. Ишим, Тюменская обл.). Мой вес снизился с 102 кг до 81 кг. Теперь я чувствую себя прекрасно, готова продолжить курс лечения.

**Маргарита Николаевна М.** (Ямало-Ненецкий АО). После родов поправилась на 26 кг. Но благодаря Вашему чаю, мой вес нормализовался (61 кг при росте 167 см). Большое спасибо!

**Анна Владимировна Ш.** (г. Новосибирск). Мой вес был 119 кг, но после употребления зеленого чая, стал 105 кг. Из всех препаратов для похудения - он самый эффективный...

Послеуйте примеру тех, кто уже заказал зеленый чай в капсулах. Отправьте свой купон заказа и обретите радость жизни.

**Заполненный купон и квитанцию об оплате вложите в конверт и отправьте по адресу (только для Российской Федерации): 111394, г. Москва, а/я № 5, ЗАО «Популки на дом».**

Зеленый чай в капсулах Вы можете приобрести в магазине «Элита» по адресу: улица Мясницкая, дом 26. Гарантия, цены и скидки ЗАО «Популки на дом» на чай, приобретенный в магазине «Элита» не распространяются.

## НАШИ РЕКВИЗИТЫ:

г. Москва, ИНН 7709193468 р/с 40702810200110000452, к/с 3010181020000000506, БИК 044541506, АКБ «СБС-АГРО» в ОПЕРУ-2 г. Москвы, ЗАО «Популки на дом».

Телефон для справок: (095) 174-36-85, 174-37-19.

## КУПОН ЗАКАЗА

Да, я хочу воспользоваться возможностью похудеть, ничем не рискуя.

- Я хочу похудеть на 5 кг и выбираю 2-недельный курс (1 упаковка) всего за 89 руб.
- Я хочу похудеть на 10 кг и выбираю месячный курс (2 упаковки) по цене 129 руб. (так я экономлю 50 руб.)
- Я хочу похудеть на 15 кг, я выбираю специальный курс (3 упаковки) по цене 178 руб. (так я экономлю 89 руб.)
- Вид оплаты:  предоплата (при этом заказ выполняется в первую очередь)  наложенный платеж (при этом стоимость приблизительно возрастает на 20%).

Пол:  жен.  мужск. Дата рождения \_\_\_\_\_

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_ Адрес \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

02.021.011.01 Дата заполнения купона \_\_\_\_\_

● Перед тем как красить оконные рамы, мы с мамой натираем стекла разрезанной пополам луковцей. Это помогает нам потом легко снять пятна от масляной краски.

● Если от стены в кухне или ванной комнате отскочила облицовочная плитка, то ее надо очистить от цемента, а затем не очень жирно смазать любой масляной краской и плотно прижать к месту, из которого она выпала.

● На потолках и стенах иногда образуются трещины, щели. В жидкий, как сметана, столярный клей мы добавляем, помешивая, зубной порошок или мелко растертый мел. Смесь должна быть густая, как замазка. Этой смесью мы и заделываем щели.

● У нас есть печь, которую мама расписывает раз в два года. В литровой банке разводим гуашь до нужного цвета и в нее добавляем белок одного яйца. Все тщательно перемешиваем.

● Кисти, которыми мы белым или красим стены, кладем на ночь в мыльную воду.

В

На другой день их надо будет только прополоскать.

● Трещину в оконном стекле можно покрыть тонким слоем бесцветного лака. Такая пленка держится три года. Наносить лак лучше с наружной стороны.

● Если масляная краска от долгого хранения покрылась пленкой, то ее надо осторожно убрать, а если она порвалась, то мы вырезаем из марли кружочек по диаметру банки и опускаем на краску. Марля покроет куски пленки и вместе с ними опустится на дно.

**Елена Ивановна и Оля СИЛАЕВЫ**  
пос. Подгорное Калининградской обл.

Ремонт в квартире мы делаем вдвоем с мужем. И получается неплохо — чисто и аккуратно.

● Удаление старой побелки с потолка — неприятная процедура. Обычно потолок размывают, но можно обойтись и без воды. Мы придумали специальный скребок. Это металлическая коробка, насаженная на длинную трубку, которая выполняет роль ручки. К нижнему концу трубки нужно прикрепить емкость для сбора мела — это может быть обычный полиэтиленовый пакет. Если сделать длину ручки под высоту потолка и ваш собственный

# КОНКУРС

**Конкурс «В доме ремонт» закончен. В следующем номере мы сообщим имена победителей. Спасибо всем участникам! Если вы не получите призы в этом конкурсе, то удача обязательно улыбнется вам в следующем.**

**Письма, которые мы публикуем сегодня, завершая конкурс, обязательно помогут тем, кто затеял ремонт.**

ДО

М

ДО

М

ДО

ДО

ДО

рост, то будет очень удобно.

● Совет для тех, у кого потолок окрашен водоземлемой краской: нужно оклеить потолок старыми газетами, дать высохнуть и снять газеты вместе с ненужной краской.

● Для того чтобы побелка ложилась на поверхность потолка ровнее, надо обернуть обычную кисть старыми колготками в 2–3 слоя. Первый слой краски или побелки наносится поперек помещения, параллельно подоконнику. Последний слой наносится обязательно вдоль, по направлению к окну. Иначе будут видны следы кисти.

Теперь — о малярных работах. Здесь торопиться не надо.

● Поверхность тщательно очистите от загрязнений. Потрескавшийся и вздувшийся слой старой краски обязательно удалите, снимите все утолщения и наплывы. Все трещины и дефекты поверхности нужно замазать шпатлевкой, тщательно выровнять, при необходимости зачистить шкуркой.

Красить нужно сначала заштплеванные места. После того как они просохнут, можно наносить краску на всю подготовленную поверхность.

Нельзя красить одним толстым слоем. Два–три тонких слоя смотрятся значительно лучше, и держаться краска будет дольше.

**Нина Андреевна ПОПОВА**  
г. Тольятти Самарской обл.

Хочу предложить свой вариант потолка.

Надо купить белые потолочные обои и обойный клей «Момент». Клеятся обои обычным способом, но их обязательно подгонять стык в стык.

Далее берется обыкновенная декоративная рейка, шлифуется и покрывается морилкой. Следующий этап — это наклейка рейки на обои. Для этого я использовал суперклей для мгновенного склеивания в тюбиках по три грамма.

Р

Е

С

С

С

С

С

С

С

С

С

В е с ь

э тот процесс не

з а й м е т м н о г о в р е м е н и ,

к л е й с о х н е т о ч е н ь б ы с т р о . С н а ч а л а

н а д о н а к л е и т ь п о п е р е ч н ы е р е й к и ,

т а к к а к о б о и н а к л е е н ы п о п е р е к

к о м н а т ы . Р е й к а н а к л а д ы в а е т с я н е

п о с р е д с т в е н н о н а с т ы к и м е ж д у о б о я м и .

З а т е м н а к л е и в а ю т с я п р о д о л ь н ы е

р е й к и . Р а с т о я н и е м е ж д у н и м и м о ж н о

р е г у л и р о в а т ь п о с о б с т в е н н о м у в к у с у .

Н у в о т , п о ж а л у й , и в с е .

Д л я к о м н а т ы р а з м е р о м 3 х 5,5 м е т р а

я и с п о л ь з о в а л т р и р у л о н а о б о е в ,

о д н у п а ч к у о б о й н о г о к л е я , ч е т ы р н а д ц а т ь

т ю б и к о в с у п е р к л е я , 50 м е т р о в

р е й к и и п а к е т и к с у х о й м о р и л к и . В р е м е н и

н а и з г о т о в л е н и е т а к о г о п о т о л к а

у х о д и т н е м н о г о .

А е щ е я с д е л а л н е б о л ь ш и е к р ы ч к и

и з к а н ц е л я р с к и х с к р е п о к и , з а к р е п и в

и х н а р е й к а х , у к р а с и л п о т о л о к д е к о р а

т и в н ы м и ц в е т а м и .

**Владимир МАТБЕЕВ**

г. Воркута

В ы п и ш е т е , ч т о о д и н р е м о н т р а в е н

д в у м п о ж а р а м . Т а к в о т , ч т о б ы н е

с г о р е т ь в н е м д о т л а , м ы г о т о в и м с я к

р е м о н т у з а р а н е е .

● В т е ч е н и е н е с к о л ь к и х м е с я ц е в д е л а е м

в с е н е о б х о д и м ы е п о к у п к и , т о г д а

э т о н е о т р а ж а е т с я н а с е м е й н о м б ю д ж е т е .

М а с л я н у ю к р а с к у п о к у п а е м

т о л ь к о б е л у ю . И з б е л о й п о л у ч и т ь л ю б о й

о т т е н о к — н е п р о б л е м а , б ы л и б ы

п у с т ы е с т е к л я н н ы е б а н к и . Д о б а в л я е м

г у а ш ь н у ж н о г о ц в е т а , в ы м е ш и в а е м

м и к с е р о м и о б я з а т е л ь н о п р о ц е ж и в а е м

ч е р е з к а п р о н о в ы й ч у л о к . С а м о е г л а в н о е —

п р а в и л ь н о о п р е д е л и т ь к о л и ч е с т в о ,

к о т о р о е б у д е т н е о б х о д и м о , т а к

к а к п о в т о р и т ь з а м е с б ы в а е т о ч е н ь

н е п р о с т о .

● О б о и л у ч ш е п о к у п а т ь т о г д а , к о г д а

в ы у ж е т о ч н о р е ш и л и , к а к р а с т а в и т ь

те мебель после ремонта, какими новыми накидками обновите кресла в комнате, какие занавески повесите на кухне. На этом можно сэкономить до рулона и более, если не обклеивать стены за шкафами и использовать «хвосты» там, где будет стоять диван, письменный стол и т.д. В таком случае практически не бывает отходов, которые не нужны, а выбросить жалко. И еще, хотя и советуют это делать, но рулон, который покупается про запас, для поклейки вытершихся мест, вначале валяется несколько лет на антресолях, а потом выбрасывается — заплатка она и есть заплатка.

● Кисти лучше заготовить для каждой краски свою (отмывать в олифе дорожке будет). Мебель после ремонта мы всегда реставлируем по-новому — тогда сильнее чувство новизны после ремонта. Какие обои клеить, мы решаем на семейном совете. Практически всегда отказываемся от обоев с замысловатым или сюжетным рисунком. Подбирать рисунок трудно и расход большой; пестреньких, «под ситчик», тоже избегаем — они радуют глаз только первый месяц, а потом от них рябит в глазах.

● В обычный обойный клей «КМЦ-Н» (ничуть не хуже импортного, но намного дешевле!) добавляем стакан бустилата. Окна и двери красим не в традиционно белый цвет, а в тон обоев каждой комнаты. Пока всем нравится. В местах, которые облюбовала собака, обои на полметра в высоту покрываем бесцветным мебельным лаком.

**Т. ПИВЕНЬ**  
г. Курган

После побелки потолков всегда хочешь не хочешь, но забеливаются обои в месте стыка с потолком. Их приходится затем очищать от извести, но не всегда успешно. Я попробовала использовать старый шерстяной носок. Сухая известь очень хорошо стерлась с обоев, и при этом не летела пыль. Кроме того, чтобы почистить обои, я в баночку с водой добавила отбеливатель «АСЕ», смочила тряпку, отжала и протерла. Обои стали свежими, как новые, даже самой не поверилось. Хотя обоям моим 5 лет. А в стремянке я просверлила отверстие и вставила крючок, на который и ведро могу повесить, и тряпку — очень удобно!

**Анна РОМАНОВА**  
г. Улан-Удэ

Перед тем как покрывать паркетный пол лаком, его циклюют, затем шлифуют шкуркой. Трудоемкую операцию шлифовки можно облегчить, если работать не руками, а ногами. Нажатие получается сильным, и дело идет быстрее. Чтобы нога не соскальзывала, работать лучше в кедах, а для надежности обратную сторону шкурки можно смазать рези-

новым клеем. Наносить лак на пол удобнее не кистью, а поролоновым валиком. Лак порциями наливайте на пол и раскатывайте ровным слоем. Качество покрытия получается в несколько раз выше, чем при работе кистью, а само дело ускоряется в несколько раз.

**Лариса КРЮЧЕНКО**  
пос. Барабаш Приморского края

● При оклеивании стен обоями кант по краю обоев возле потолка можно сделать из магнитофонной пленки, получается контрастно и красиво.

● Если у вас скрипит пол, винтите в пазы между половицами шурупы, они скорректируют половицы.

● Если пол разохся, трещины заделайте замазкой: в 200 г охры (краску разбавьте водой до получения густой кашицы) добавьте, энергично помешивая, 200 г столярного клея, предварительно замоченного на 2—3 дня в теплой воде, после этого варите, помешивая, пока масса не станет совсем однородной. Затем добавьте 200 г древесной стружки и замазка готова.

● Чтобы убрать побелку с потолка и не намусорить, просверлите дырку в щетке с металлической щетиной диаметром под трубку от пылесоса. Пыль будет сразу же всасываться в пылесос.

● Чтобы сделать матовым стекло для кухни, покрасьте его раствором мела в силикатном клее.

● Лучший способ приклеить кафельную плитку — нанести на ее углы по капле расплавленного битума.

● Чтобы обновить ванну, смешайте клей «Суперцемент» и белую нитроэмаль в равных пропорциях (по весу). Предварительно ванну обезжирьте бензином, а потом тампоном вотрите клей с краской. Дайте просохнуть сутки — и нанесите тампоном еще один слой. Повторите четыре раза. Примерный расход: 4 тубика клея по 40 г, краски — 160 г.

**Олег БАТУЕВ**  
г. Можга, Удмуртия





ДОМОВОЙ

**Трудно определить, что здесь имеет большее значение – шкаф или кровать.**

**Какое слово поставить на первое место?**

Шкаф очень вместителен, имеет восемь отделений: четыре – с захлопывающимися сверху крышками на рояльных петлях – для больших предметов (матраса, одеял, сезонной одежды), остальные – с выдвигающимися ящиками для постельного и нижнего белья и для повседневной одежды. Но это и кровать. Причем с массой преимуществ: она выше, чем обычная из магазина, да и вещи, спрятанные под ней в удобных ящиках, не загромождают пространство, а значит, и отдыхается в такой просторной комнате лучше.

# И ШКАФ, И КРОВАТЬ



В дневное время кровать можно накрывать плотным покрывалом или даже ковром, чтобы использовать ее как азиатский дастархан для приема гостей. (Дастарханы – квадратные кушетки на высоких ножках с невысокими перильцами, на которых посетители в чайнаханах сидят по-арабски, ведут разговоры и пьют свежий вкусный чай.)



Если кровать расположить в углу, то на стены можно повесить мягкие коврики с поролоном внутри, чтобы утеплить стены и опираться на эти своеобразные приятные подушки.

На чертеже видно, как все это можно устроить самым наилучшим образом.

Размер шкафа рассчитан под двухспальный матрас, но вы сделаете так, как будет удобно вам. Важна сама идея. Если, например, кто-то собирается поставить кровать посередине комнаты, изголовьем к длинной стене, то можно с обеих сторон все отделения шкафа сделать с выдвигающимися ящиками.

Я же расскажу про угловой вариант. Для начала понадобятся несущие детали: один продольный щит (1) и два поперечных (2 и 3) на всю ширину кровати плюс два щита (4 и 5) в половину ее ширины, делящие с лицевой стороны объемы для ящиков. Щиты можно сделать из ДСП (древесно-стружечные плиты толщиной 2,2 см) или из клееных щитов (натуральной доски толщиной 1,8 см). Прежде надо врезать параллельно друг другу два поперечных щита в продольный (учесть при этом нужные размеры для ящиков). На длинном щите получится два выпила сверху до середины высоты шириной в толщину щитов, а у поперечных щитов соответственно такие выпилы надо сделать снизу. Теперь просто вставить их один в другой на свои места. Конструкция на этом этапе получит естественную устойчивость. Левую стенку (6) прикрепляют к торцу центрального продольного щита шурупами внакладку или крепят деревянными коксами и сажают на клей. Причем перед закручиванием шурупов в ДСП под них надо обязательно просверливать отверстия меньшего диа-

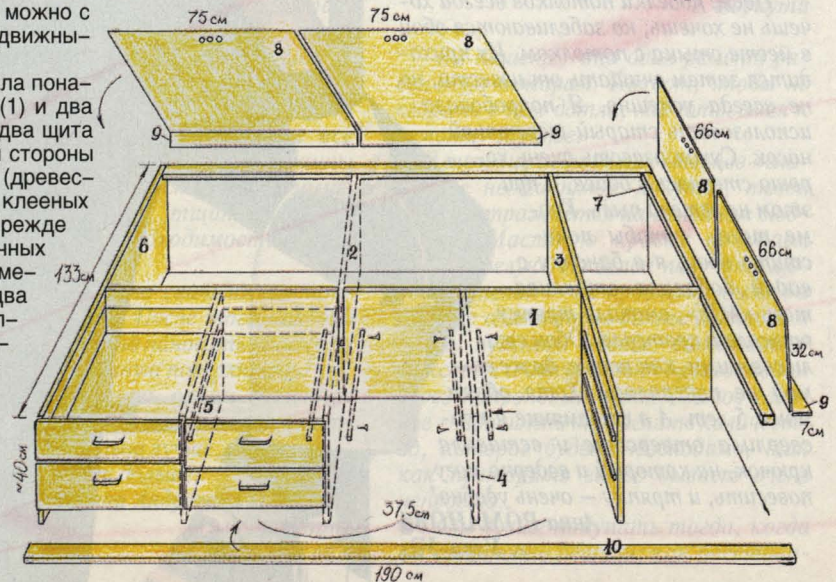
метра, чтобы щиты не кололись. Также шурупами прикрепляют к продольному внакладку поперечные короткие щиты 4 и 5. Для красоты их располагают посередине получившихся промежутков. Жесткость всем этим угловым соединениям можно придать металлическими уголками на шурупах. Далее делают выпилы под деревянные бруски в щитах: 1 – справа, 2 и 3 – у стены (см. схему). К этим брускам (7) будут крепиться сверху крышки (8). Сами бруски крепят к дюбелям в стенках и шурупами к щитам. От этого вся конструкция становится стабильной. Замечу, что крышки делают из фанеры толщиной 10–12 мм, навешивают их на рояльных петлях не к брускам рамы, а к узким фанерным полосам (9) той же толщины. А уже полосы крепят к брускам. На крышках выступающие наружу ручки делать нельзя, поэтому на них просто вместо ручек посередине просверливают под пальцы несколько отверстий.

Крышки делают таких размеров, чтобы сверху на перегородках (щитах) осталось место для опоры целого листа фанеры, который и закроет сверху отделения с выдвигающимися ящиками. Этот лист крепят после того, как прикрепят на стенки перегородок направляющие рейки для ящиков и, предварительно примерив, полозы на самих ящиках. Лицевые панели у ящиков можно сделать из досок, покрытых лакированным шпоном, или оклеить самоклеящейся пленкой.

На снимке видно, что крайнее правое отделение на лицевой стороне кровати не имеет выдвигающихся ящиков и закрыто панелью. Мы привыкли иметь в этом месте тумбочку, это удобно. Внизу с лицевой стороны по всей длине приворачивают узкую планку (10) с такой же поверхностью, как и у панелей ящиков. Она закрывает щель между нижними ящиками и полом и украшает общий вид интерьера.

Поролоновые маты помещают в чехлы из мягкого и прочного материала под цвет гарнитура и укрывают на стенах деревянными рейками сверху и снизу, немного натягивая. Самое подходящее сечение реек для этого 1,8 x 3,5 см. Вот и все. Успеха вам!

Александр СОБОЛЕВ



# Здоровые ноги – счастливые роды

Беременность...

Для каждой женщины это и истинное счастье, и новое мироощущение, и бесконечные вопросы.

Это не только радость, но и период внутренней мобилизации всех сил организма, когда повышаются нагрузки на его системы и органы, вызывая частую обострение хронических болезней.

Замечено, что в подавляющем числе случаев беременность осложняется нарушением венозного кровотока. Для женщин, ранее страдавших варикозным расширением вен, это печальная закономерность.

Вообще, любая беременность, как бы благополучно она не протекала, всегда сопровождается венозным застоем в органах малого таза и ногах. По мере увеличения роста матки она все больше давит на окружающие ткани и на подкожные вены. Это повышает давление в венах ног.

Отеки, онемение, боль, появление выраженной венозной сетки на ногах – все это, не говоря уже о чисто женском стремлении сохранить красоту, силу и здоровье, приносит в этот трудный период жизни много проблем.

Даже если в первые месяцы женщина не замечает варикозного расширения, все равно во второй половине беременности это, как правило, появится.

В последнее время к врачам все чаще обращаются молодые женщины, у которых начальные симптомы заболевания вен ног появились уже в первые месяцы беременности, при сравнительно щадящих нагрузках.

При планировании беременности женщина, имеющая наследственную предрасположенность или ощущающая признаки болезни, должна следовать ряду практических советов:

- Рационально питаться,
- Во время сна помещать ноги в удобное положение выше обычного уровня кровати для уменьшения избыточных нагрузок на вены,
- Делать гимнастическую разминку в течение рабочего дня,
- Избегать ношения плотно облегающей одежды и тесной обуви,
- После душа непременно ополаскивать ноги холодной водой

Однако сами по себе эти меры помогают не всегда.

Каким средством следует воспользоваться в таких случаях?

Совместима ли беременность и лекарствa?

Какие из них следует выбрать при изобилии в аптеках и беспорядочном рекламном буме?

Самое время последовать рекомендациям практических врачей.

Гинкор Форт-комбинированный французский препарат, в составе которого есть компоненты, одинаково эффективно действующие на болевой синдром, снятие отека, устранение местных изменений кожи.

По оценкам специалистов Научного Центра акушерства, гинекологии и перинатологии Российской Академии Наук Гинкор Форт оказался эффективным средством при лечении венозной недостаточности у беременных, особенно в последние месяцы.

Гинкор Форт позволяет добиться быстрого улучшения, уменьшая отек, судороги, болевой синдром. При этом снижается частота осложнений в родах.

Популярность Гинкор Форт очень высока в европейских странах, где гигиена, культура ухода за телом и забота о здоровье являются предметом пристального внимания медиков, социологов и простых граждан.

Российской женщине, которая в напряженной суете будней умудряется помнить о своей грации, походке, женственности и красоте, Гинкор Форт несомненно даст уверенность в себе, счастье материнства и чувство полноценности жизни.

## Вопросы к врачу

✓ Можно ли принимать Гинкор Форт в течение всей беременности?

● В первые три месяца, когда происходит закладка основных органов и тканей малыша, прием не рекомендуется. Следует отметить, что подобная рекомендация касается любых лекарственных средств. Затем Вы можете принимать по показаниям в обычной дозировке.

Внимание!

Теперь, кроме капсул, есть и Гинкор гель. Рекомендуем наносить гель на кожу от 2-х до 4-х раз в день.

✓ Каковы дозировка и курс лечения при хронической венозной недостаточности у беременных?

● Дозировка обычная—2 капсулы в сутки, утром и вечером. Курс лечения в среднем составляет ме-

сяц, но может быть продлен по усмотрению вашего врача.

✓ Можно ли принимать Гинкор Форт в раннем послеродовом периоде и в период лактации?

● Да, можно. Никаких противопоказаний для применения в этом периоде нет.

✓ Как быстро наступает эффект и в чем он проявляется?

● Обычно признаки улучшения появляются уже через две-три недели регулярного приема. Это проявляется в виде значительного снижения, а порой и полного исчезновения таких симптомов, как отеки, покалывание в ногах, болевые ощущения, тяжесть в ногах к вечеру, исчезновение ночных судорог.

На вопросы отвечал доктор Кюстлер, член Французской Академии фармацевтических наук.

## Знаете ли Вы, что...

● Беременность всегда сопровождается нарушением венозного кровотока в ногах.

● Более 50 % взрослого населения России имеют патологию венозной системы ног.

● 80 % из них — женщины.

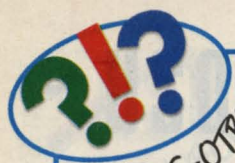
● В группе повышенного риска по развитию венозной недостаточности находятся представители таких профессий, как продавцы, учителя, хирурги, а также люди, ведущие малоподвижный образ жизни.



# Гинкор — Молодость ваших ног



BEAUFOR IPSEN  
INTERNATIONAL



# ВОПРОС-ОТВЕТ

*Надо ли осенью, после сбора всего урожая, поливать сад?*

**Т.МАЛЮТИНА, Оренбург**

Некоторые опытные садоводы делают так: с началом устойчивых дневных заморозков проливают очень обильно почву под деревьями (так называемая искусственная заморозка корневой системы). Весной, когда вокруг все деревья уже зацвели, эти замороженные начинают только оттаивать, и зацветают они только после весенних ночных заморозков. Правда, урожай созревает несколько позже, но зато он стопроцентный, так как цветочные почки во время заморозков не гибнут.

*Что посоветуете посадить под зиму?*

**А.СЕВРЮГИН, Нижний Новгород**

О зимних посадках можно позаботиться уже в сентябре, выбрать и подготовить место для грядки, купить семена.

Место нужно выбрать солнечное, закрытое с северной стороны домом или кустами. Желательно, чтобы грядки были освещены солнцем весной с утра до вечера.

Высеивают под зиму морозоустойчивые культуры: редис, морковь, петрушку, укроп, сельдерей, лук-порей.

Землю в сентябре-октябре перепахивают, вносят удобрения, разравнивают граблями и на грядках делают бороздки глубиной около 3 см, расстояние между бороздками 4-5 см. В конце октября - начале ноября, когда почва промерзнет на 5-7 см, в бороздки высеивают семена (сухие!) и присыпают заранее заготовленной землей.

Весной всходы, если грядки прикрыть пленкой, появятся раньше на 1,5-2 недели - и вам обеспечен ранний урожай.



*В прошлую зиму в нашем саду погибло две яблони, да и другие деревья пострадали. Это все виноваты зайцы и мыши. Как от них защититься?*

**А.ПЕРОЯНОВА, Тверь**

Все молодые деревья в возрасте до 12 лет необходимо на зиму обвязывать тем материалом, который есть у вас под рукой. И если в прошлом году мышей и зайцев не было, это не значит, что их не будет и в этом, год на год не приходится.

Обвязывают стволы деревьев от основания и до первой ветки. Материал: старые побеги малины, еловые ветки, мелкая железная сетка, толь, рубероид, старые капроновые чулки, колготки. В 3-4 местах, плотно к стволу, в зависимости от высоты дерева, закрепляют обвязку веревкой, нижний конец немного заглубляют в почву и присыпают землей. Если используют еловые и сосновые ветки, то иголки должны идти вниз.

Приезжая на дачу зимой, оттапывайте снег вокруг деревьев.

Раскладывайте приманки с препаратами от грызунов в саду (их сейчас достаточно много продают в магазинах).

Не оставляйте в саду после осенней уборки участка кучи листьев, веток, остатки овощей - все то, чем могут питаться грызуны. Когда еда закончится, они начнут грызть деревья.

*Под яблонями в урожайные годы накапливается много гнилых плодов. Можно ли их отправлять в компостную кучу?*

**А.КРОТОВА, Москва**

Не советую. Гнилые яблоки - источник всяческой инфекции, которая вместе с компостом может распространиться по саду. Чтобы этого не случилось, закопайте их лучше в каком-нибудь уголке, засыпав землей не менее чем на штык лопаты.



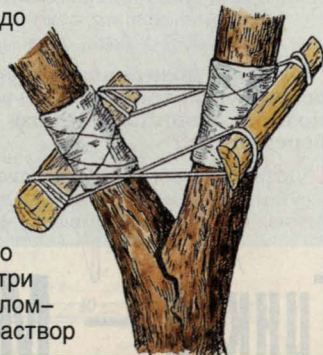
*Что делать, если в стволе дерева образовалось дупло и нередко даже сквозное? Опасно ли это для дерева?*

**В.СОЛОВЬЕВА, Нижний Новгород**

У деревьев с дуплом постепенно снижается урожай, мельчают и осыпаются плоды, а само дерево в конце концов ломается. Дупло лучше заделать.

Прежде всего освободите дупло от загнившей древесины и сора. Затем заровняйте края дупла, подрезав их до живой древесины пилой-ножовкой и зачистив стамеской. После этого еще раз тщательно извлеките из дупла накопившуюся там гниль и мусор и проведите внутри зачистку до здоровой древесины. Это удобно сделать с помощью полукруглой стамески на длинном черенке и специального скребка. Скребок изготовьте сами: конец длиной в 3-5 сантиметра у небольшой полоски железа загните под острым углом, разогрейте его докрасна на углях и расплющите молотком. Вычищенное дупло продезинфицируйте раствором медного купороса (300 граммов на 10 литров воды) или раствором железного купороса (500 граммов на 10 литров воды). Теперь можно приступить к пломбировке дупла.

Если дупло большое, его до самого края заполняют мелкой щебенкой или мелко битым кирпичом, утрамбовывают и заливают цементом или густым раствором, состоящим из 6 частей песка, 1 части извести и 1 части цемента. Но прежде чем это сделать, вырежьте из куса рубероида несколько кружков и покройте ими в два-три слоя дно дупла для изоляции пломбы от излишней влаги. И еще: раствор





# ЧУДО НА ВАШЕМ УЧАСТКЕ

## КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ

лучше заливать не в один прием, а заполнять им каждый слой щебня (примерно в 10 сантиметров толщиной). Сначала дупло гладко заделайте цементом с небольшим откосом – чтобы не задерживалась дождевая вода. Неделю через две, когда цементная пломба окончательно высохнет, покройте ее масляной краской.

Небольшие дупла щебенкой не заполняют, а лишь заливают цементной смесью. Можно забить и деревянной пробкой, соответствующего размера, а затем замазать смесью или садовым варом.

*У яблони из-за сильного ветра, а может быть, большого урожая произошел разлом крупных ветвей. Чем это грозит дереву и можно ли ему как-то помочь?*

**А.КОРОЛЕВА, Белгород**

Скорее всего, со временем разлом увеличится, ветви усохнут, будут отламываться, образуется большое дупло.

Чтобы этого не случилось, ветви в месте разлома стяните как можно скорее мягкой проволокой, наложив предварительно на них выше разлома повязку из мешковины, а на повязку – деревянные пластинки.

Стянутое место (щель) покройте глиной, смешанной пополам с коровьим навозом. Толстый слой этой смеси предохраняет обнаженную древесину от засыхания и проникновения инфекции. Для дезинфекции в смесь добавляйте раствор железного купороса (200–250 граммов на 1 ведро воды), чтобы смесь не смылась дождем и не рассыпалась при высыхании. Сверху наложите еще одну повязку из тряпок. В крайнем случае смесь можно заменить масляной краской.

*В этом году собрали отличный урожай картофеля. Как его лучше сохранить?*

**Семья ТИМОФЕЕВЫХ, Курск**

Вам поможет новый нетканый материал агрил, обладающий многими ценными свойствами: он поддерживает температуру на одном уровне, помогает сохранить в клубнях накопленные питательные вещества, регулирует газовую среду, а также препятствует развитию заболеваний в хранилище. Если вы поместили клубни в мешки из агрила, можете быть спокойны – ваш урожай отлично сохранится.

Картофель, помещенный в такие мешки, даже в комнатных условиях не теряет своей свежести в течение 2–3 месяцев и сохраняется на 35–40 процентов лучше, чем без агрила, а кроме того, имеет лучший вкус, более рассыпчатый и содержит больше витамина С и крахмала. Наибольший эффект достигается при хранении клубней ранних сортов, которые при обычных условиях значительно быстрее теряют массу и запасные питательные вещества.

Семенной картофель, помещенный в мешки из агрила, после посадки быстрее прорастает и лучше развивается, урожайность увеличивается на 25–30 процентов!

Из черного светонепроницаемого агрила–50 изготавливают мешки (на 5–40 кг) для картофеля «для еды», а из белого агрила–40 – для различных сортов семенного картофеля. Клубни закладывают на хранение сразу после уборки или постепенно. Предварительно их необходимо подсушить и выдержать 10–12 дней при температуре 12–16 градусов. После закладки картофеля мешки плотно завязывают и не открывают до употребления или посадки.

Особенно высокий эффект дает применение мешков из агрила в период приближающихся похолоданий: помещенные в него клубни выдерживают кратковременное понижение температуры до –5 градусов.

*На вопросы отвечали Ирина АНДРЕС, Елена РАБАЕВА, Владимир СЕРЕБРЕННИКОВ, кандидат сельскохозяйственных наук*

Спасибо за ваши письма! А тем, кто еще не успел написать нам о своем чуде, напоминаем: конкурс продлится до 30 октября. Что необыкновенного было в этом году на вашем участке? Может быть, вы построили волшебный теремок, придумали удивительный инструмент для работы на огороде, вырастили невиданный урожай или необыкновенные цветы?..

Поделитесь с нами своим чудом – и мы расскажем о нем на страницах журнала. Авторы самых оригинальных чудес ждут призы спонсора конкурса фирмы «Агроум»: мотоблок «Мантис», газонокосилка, наборы садовых инструментов и многое другое.



Мы ждем ваших писем!



ОТ СЕБЯ ДО СЕБЯ

**В золотисто-оранжевом цвете наступающей осени еще поlyphают яркие краски августовских многолетников, но в хорювод уже вступаюи и «цветы запоздалые»: гелениум, хризантемы, осенние крокусы, безвременник.**

Цветением желтых и красноватых с бронзовым оттенком соцветий, называемых «корзинками», озаряет сад гелениум осенний. Это высокорослое растение хорошо смотрится в групповых посадках на газоне или около декоративных кустарников. Хорош для срезки. Высаживают его на хорошо освещенных местах и достаточно питательной почве. В жаркую и сухую погоду ежедневно или через день обильно поливают. На зиму укрывают листьями.

Размножается гелениум делением кустов. Делать это лучше весной, так как при осенней посадке он нередко вымерзает. Выкопанные кусты после того, как с корней отряхнут землю, распадаются на множество небольших кустиков, дающих на следующий год по одному стеблю. Сажать их можно и по одному, но для получения большего эффекта в короткий срок лучше по два-три вместе. Расстояние между растениями 35-40 сантиметров.

Не держите гелениум на одном месте более 3-4 лет, у сильно разросшихся за это время растений и цветение ослабевает, и цветочные корзинки мельчают.

Классический цветок осени - хризантема. В Японии она называется «кику»,

что означает солнце - символ нации, государственный герб. Даже высшая награда страны - орден хризантемы. В Китае именем хризантемы назван девятый месяц года. А китайские мудрецы с незапамятных времен напоминали каждому поколению садоводов: если хочешь быть счастливым всю жизнь - выращивай хризантемы.

Этот цветок пришелся по душе и россиянам. Ставшая с XIX века популярной в украшении усадеб, хризантема воспе-та и «высоким стилем русского романа». Но выращивание шикарных хризантем Востока из-за низкой зимостойкости возможно только на юге, а в наших, далеко не самых уютных для цветоводства местах в открытом грунте выращиваются только два типа хризантем: однолетняя и многолетняя, условно называемая корейской.

**Однолетние хризантемы** не требовательны к уходу, холодостойки, способны расти практически на любой почве, хотя и предпочитают богатые гумусом со слабнокислой реакцией. Цветут обильно, окраска и форма соцветий более чем разнообразны. Выращивать их можно и посевом семян непосредственно в грунт, и рассадой. Семена высевают, как только прогреется почва, в заранее подготовленные бороздки. Лучше всего засыпать их торфом толщиной 2-3 сантиметра и хорошо полить. После образования 2-3 настоящих листьев всходы прореживают, оставляя через каждые 15-20 сантиметров по одному растению. Особенно

хорошо однолетние хризантемы удаются на солнечных, защищенных от ветра местах. И помните: они не выносят избытка влаги.

Затрудняемся сказать, насколько широко распространена сейчас у нас в садах так называемая **корейская хризантема**. Что-то мы ее в последние годы нигде не видим. А растение красивое - компактный куст, сплошь покрытый цветками, стойко выдерживающими осенние заморозки. И зимует она в наших местах успешно, хотя и требует не-

которой защиты от мороза.

Для этого после первых заморозков кусты ее подрезают до 15-17 сантиметров выше уровня почвы и укрывают мелкими сухими ветками, поверх которых насыпают сухие листья. Если зимовка была неудачной и по весне куст кажется неживым, не спешите расстаться с ним. Чуть позже - почти наверняка! - из придаточных почек на корнях появляются новые побеги, и куст возрождается вновь.

Размножается корейская хризантема семенами, черенками, но наиболее простой, хотя и менее продуктивный, способ - деление куста. Куст делят на части, в каждой из которых 3-4 побега.

Когда-то хризантемы были только золотистого цвета, а сейчас - всех цветов радуги. Но всегда по особому ценились и ценятся белые хризантемы - символ целомудрия, невинности и чистоты. А кто-



## ЦВЕТИТЬ

то из космонавтов увидел в них упавшие на землю серебристые облака. Ну как после этого не посадить в саду куст хризантемы!

Последним в цветочный хорювод сентября вступаеи **безвременник**. По весне у него из луковицы появляются не цветки, а крупные, красивые листья. Вскоре они вянут и усыхают. Но когда отбушует лето и пожухнет трава, из оставшейся под землей луковицы на тонком стебельке без листьев появляются красивые, напоминающие крокусы, светло-фиолетовые, розоватые или белые цветы. Вот почему это перепутавшее время растение и называют **безвременник осенний**, а еще **зимовник осенний**, **безвременный цвет**, **осенний цвет**.

Родом это растение из Средиземноморья, позже появилось в Причерноморье, в области, которая в древности называлась Кол-



хидой. Отсюда и его латинское название — **колхикум**. В диком виде он и сейчас встречается на юге, но уже внесен в Красную книгу.

Луковицы безвременника ядовиты, почему в народе его еще называют **песобой** и **собачья смерть**. Их ядовитость определяется алкалоидами, и прежде всего колхицином.

Фантастика: завязь у этого растения располагается не в цветке, а в луковице, где после оплодотворения и зимует. Весной вместе с листьями она появляется на свет, образуя плод-коробочку. Семена в ней быстро созревают и одновременно с увяданием листьев высы-

паются. Не зная всех этих «жизненных тонкостей», люди думали, что завязь у него появляется раньше цвета, и называли это растение «сын раньше отца».

Высаживать безвременник лучше на открытых участках, но можно и в полутени: вблизи кустов и деревьев. К уходу он не требователен, нуждается лишь в прополке сорняков. Особенно удастся на легких, хорошо увлажненных, богатых

известью перегнойных почвах.

Размножают безвременник луковицами, которые выкапывают, как только подсохнет надземная часть растения. Только не берите поврежденные луковицы голыми руками — колхицин может вызвать ожог кожи. Высаживают луковицы в августе на глубину, в три раза превышающую высоту самой луковицы (10–15 сантиметров), на расстояние 15–20 сантиметров.

Луковицы можно выкапывать ежегодно, но обычно их не пересаживают в течение 3–5 лет. А мы уже не делаем этого лет 15–20. И ничего, цветут себе как цвели.

Если же вы захотите и зимой дома, на подоконнике, иметь маленькое море цветов, то позаботьтесь об этом уже в сентябре. А цветы зимой при специальной подготовке могут практически все луковичные растения и многие многолетники. Но для того, чтобы они зацвели, их подземная часть — луковицы (или корневища многолетних растений) должны пройти низкие температуры. У посаженных осенью луковиц и оставшихся на зиму в земле корневищ многолетников охлаждение начнется в сентябре. Вот такие же условия вы должны обеспечить и своему посадочному материалу, предназначен-

ному для зимнего цветения в квартире. Отберите крупные, здоровые луковицы или, если хотите, куски тоже крупных корневищ многолетников, положите их в коробку или пакет и поместите в подвал с температурой плюс 9 градусов, но не ниже плюс четырех. Можно поместить их и в домашний холодильник в отделение для овощей. Соседство луковиц с карто-



зимнего цветения, например, для тюльпанов — каталогическое Рождество и Новый год. Но для этого пригодны не любые тюльпаны, а лишь сорта из группы «Простые растения». Если вы захотите получить в декабре цветущие нарциссы и гиацинты, то подберите только самые ранние сорта.

*Ирина ИСАЕВА,  
Вячеслав ХОНДЫРЕВ*

# З А Б Ы О З Д А Л Ь Ь Е

фелем и фруктами недопустимо.

Немного позже все это вам надо будет посадить в субстрат, поэтому уже сейчас позаботьтесь о цветочных горшках или ящиках и запаситесь крупнозернистым речным песком, рыхлой землей или опилками лиственных пород. И помните: самый ранний срок

**Birgit®**  
*Fashion*  
GERMANY

Московское представительство:  
тел: (095) 284-3080  
факс: (095) 975-2012

Магазины в городах:  
Москва,  
Санкт-Петербург,  
Алматы,  
Барнаул,  
Екатеринбург,  
Иркутск,  
Калининград,  
Киев,  
Кишинев,  
Н. Новгород,  
Новосибирск,  
Таллинн,  
Тула,  
Тюмень



# СЕНСАЦИЯ

**Наверное, нет садовода, который не стремился бы развести у себя крыжовник. А вот растет этот замечательный ягоdnик далеко не в каждом саду. Причины тому: не так просто достать саженец, а если и посадили, то чаще всего растение заболевает и нередко настолько сильно, что от него даже приходится отказываться. Но не отчаивайтесь! Хорошие новости: в нашей стране завершена более чем полувековая работа по созданию высокозимостойких, устойчивых к болезням сортов (есть даже без шипов!) и началось их размножение.**

Крыжовник выращивали в садах во времена, когда о смородине еще даже и не упоминали. На Руси в стародавние времена его называли **берсень, крыж, агрыз**, и как память о местах его тогдашнего разведения можно встретить поселки и районы с названием Берсеновка, Агрыз, близкое к этому слову – Аргуст, а в Москве даже Берсеновскую набережную. Умело использовали наши предки ягоды крыжовника: недозрелые шли на «царское» варенье, маринады; зрелые – на несравненное вино, ну и, конечно, на стол в свежем виде.

С конца XVIII века очень успешно продвигалась селекция крыжовника. В результате к началу нашего века размер ягод у крыжовника вырос в десять раз, а число сортов достигло четырехзначной цифры. Многие из них попали в Россию.

Процветать бы этой культуре и дальше, если бы совсем на другом континенте, в Америке, не таилась бы ее коварный враг – своеобразный грибок, заражающий крыжовник болезнью под названием **сферотека**. И когда однажды американский крыжовник, который сам-то приспособился к этому грибку, завезли в Россию, вместе с ним сюда попала и эта инфекция.

Как чума обрушилась сферотека на сады, заразив собой все местные сорта и поставив под угрозу полного уничтожения саму культуру крыжовника.

Сферотека, называемая у нас американской мучнистой росой, поражает ягоды, молодые побеги и листья, покрывая их белым мучнистым налетом. Позже мучнистый налет переходит в серый, а потом в бурый. Побеги, пораженные сферотекой, искривляются, и рост их прекращается. Пораженные ягоды становятся жесткими и невкусными.

Приостановить полное уничтожение крыжовника сферотекой удалось благодаря разработке защитных мер от этого заболевания. Из химической защиты наиболее безопасно опрыскивание перед распусканием почек однопроцентным раствором медного купороса (100 граммов на 10 литров воды). Если же, несмотря на

весеннюю обработку, белый налет сферотеки все же появляется, то опрыскива-

# ОБНОВЛЕННЫЕ СФЕРОТЕКОУСТОЙЧИВЫЕ СОРТА КРЫЖОВНИКА

ние повторяют уже по листьям. В последние годы некоторые садоводы стали использовать ранневесеннюю обработку кустов горячей водой. Кому-то это помогает, кому-то нет. Есть положительный результат и от поливания кустов коровяком. А я, например, вспомнив рассказы старых знатоков крыжовника, в годы, когда растения особенно сильно поражаются мучнистой росой, по первому морозцу (тогда не так чувствуется запах) буквально заливаю их густым «ночным золотом» из выгребной ямы туалета. Через день-два (особенно, если выпадет снежок) от всего этого и следа не остается.

Все эти мероприятия, конечно, помогают приостановить поражения, но полностью болезнь не искореняют. Поэтому-то и были уничтожены промышленные насаждения крыжовника, практически прекратилось его размножение, и этот замечательный ягоdnик удерживался в основном усилиями садоводов-любителей. Но спасибо ученым, продолжившим начатую еще в 30-х годах работу по выведению сферотекоустойчивых сортов, создание которых и спасло крыжовник от полного исчезновения из наших садов!

Устойчивые к этому заболеванию сорта создала в Мичуринске К.Сергеева – **Малахит, Плодородный, Юбилейный**. Целую партию сферотекоустойчивых и одновременно высокозимостойких и хорошо размножаемых сортов вывела в последние годы в Москве И.В. Попова:

- раннего и среднераннего созревания – **Орленок, Ласковый, Родник, Розовый-2;**
- среднего и позднего созревания – **Северный Капитан, Колобок, Салют, Грушенька.**

Из этих сортов классическим становится **Колобок**, о котором многие садоводы не только слышаны, но уже и завели у себя в саду. **Помимо высокой устойчивости к сферотеке, он высокозимостоек, хорошо приспособляется к различным почвенно-климатическим условиям, рано начинает плодоносить и быстро наращивает урожай:** двухлетний саженец через год после посадки уже дает 600–700 граммов ягод с куста, а в пятилетнем возрасте при хорошем уходе – до 8 килограммов. Ягоды крупные – 5–6 граммов, фиолетово-красные, с сильным восковым налетом, богаты пектином. Ценен Колобок и легкостью размножения: на одном нижнем побеге у него могут укорениться до 3–4 междоузлий.

Сорт **Ласковый** выделяется десертным, с оригинальным ароматом вкусом ягод и длительным сохранением их на ветке. Сорт **Розовый-2** настолько зимостоек, что рекомендуется не только для центральных районов России, но и для северо-западных областей и даже Красноярского края. **Орленок** и **Родник** заинтересуют садоводов ранним созреванием. И несомненную сенсацию вызовет **отсутствие шипов** у сортов **Северный Капитан** и **Орленок**.

И уж воистину сенсационно получение только что целой группы абсолютно устойчивых к сферотеке и к тому же безшипных или слабошипных форм, которые пока еще объединены под условным названием «**Альфа**». К тому же они необычайно зимостойки – выдерживают до минус 40 градусов и благодаря большой побегопроизводительной способности и отличному укоренению быстро размножаются. Вот-вот эти формы будут оформлены в сорта и, уверена, победоносно войдут в наши сады.

Ирина ИСАЕВА



Вот и закончилось лето, закрылся наш любимый дачный сезон... Зимой мы сидим в городе. Скучновато без грядок, курочек, кроликов. Чем бы заняться в квартире, чтобы напомнило это нам о приусадебном участке, кого завести? Чтобы и дело интересное было, и польза. Подскажи, «Работница»!

**Т.ОВСТЮГИНА**  
г. Нижний Новгород

**На птичьих дворах многих стран мира эта пестрая малышка не уступает в популярности своей знаменитой родственнице — курице. А ведь прижилась она на птичнике сравнительно недавно — чуть больше века назад.**



чим, перепелиные яйца считаются обязательным продуктом в рационе маленьких японцев. И наши дети перепелиные яйца едят с удовольствием — когда им доводится.

Содержать перепелок в условиях обычной квартиры не сложно. Во всяком случае не сложнее, чем попугаев, канареек или других пернатых. А радости! Семью из 3–4 человек перепелиная «семья» из двух самцов и четырех самок вполне способна прокормить.

# ЧУДО-ПТИЧКА ПЕРЕПЕЛИЧКА

Правда, и в «диком» прошлом у перепелки были поклонники. На Руси любили вкус перепелиного мяса. Птиц ловили во время их перелетов на зимовку, когда они, обессилев, устраивались на короткие привалы. И жарили их, и запекали с брусникой и вишнями. Египетские же фараоны сырые перепелиные яйца обожали пить на тощак. Древняя китайская медицина применяла мясо и яйца перепелок в качестве лекарства от многих болезней. А соседка Китая Япония первой приручила маленькую дикарку. И немедленно принялась ее усовершенствовать: благодаря селекционным изысканиям был получен домашний вариант этой птички — так называемый японский перепел.

Внешне селекционная перепелка была очень похожа на дикую: тот же вес — 120–150 г, та же коричнево-серая окраска. Главное отличие — в продуктивности. Если дикая самочка достигает половой зрелости к концу первого года жизни, то новая, домашняя, способна начинать яйцекладку уже в

возрасте 35–40 дней и давать за год до 300 яиц. При этом и других достоинств у нее оказалась масса: нетребовательность к условиям содержания, корму, устойчивость к заболеваниям, кроткий нрав, приятные трели самцов плюс нежнейшее и сочное мясо.

Стоит ли говорить, что домашняя перепелка моментально очаровала сотни птицеводов — и профессионалов, и любителей. Сегодня в некоторых странах есть уже свои «собственные» перепелки, выведенные на основе «японского варианта». Английские белые и британские черные, манчжурские золотистые, мраморные, смокингвые — когда-то невзрачная серенькая дикарка изменилась, как видите, до неузнаваемости. И «специализацию» приобрела в зависимости от вкусов «своей» нации. Одни из новых пород, как и японский перепел, отличаются исключительно высокой яйценоскостью. Есть и мясные породы («Фараон» в США), отдельных представителей которых удается откормить аж до 250 г!

В нашу страну домашняя перепелка попала

только в середине шестидесятых годов. Некоторое время вокруг нее царил настоящий бум. Ажиотажу способствовали слухи о поразительной исцеляющей силе перепелиных яиц. Им приписывали необыкновенное действие: стоит, мол, проглотить в сыром виде десяток-другой — и от любой болезни не останется и следа. Но ученые эти слухи не поддержали, и интерес к «новенькой» стал быстро остывать. А жаль. Перепелиные яйца, конечно, не панацея, но они действительно очень полезны и не вызывают аллергии даже у тех, кому противопоказаны яйца как таковые. А по содержанию многих питательных веществ те же куриные выглядят в сравнении с ними довольно бледно.

Судите сами. В пяти перепелиных яйцах, по массе равных одному куриному, содержится в 5 раз больше калия, в 4,5 раза — железа, в 2,5 раза — витаминов В и В<sub>1</sub>, в 1,5 раза — витамина А. Значительно больше в этих маленьких, крапчатых яичках кобальта, меди, незаменимых аминокислот. Между про-

Размещают перепелок обычно в клетках для певчих птиц. На пол клетки нужно насыпать песок или покрыть его бумагой. Если бумагу ежедневно заменять, то запах птичьего помета в доме не приживется. Кормушки и поилки (тоже обычные, для домашних птиц) крепят снаружи клетки. А гнезд и жердочек в ней не устраивают: перепелки и яйца откладывают, и спят прямо на полу. Спят, как положено представителям куриных, по ночам, а несутся обычно после полудня и, что очень удобно, всегда в одно и то же время. Нужно только стараться сразу же убирать снесенные яички, чтобы птицы их не подавили. Для одной перепелиной семьи вполне достаточно небольшой клетки с размерами 40 x 30 x 20 сантиметров. Клетку можно укрепить на стене, можно держать на подставке. Главное — она должна быть защищена от прямых солнечных лучей: солнце очень возбудждает перепелов, и они реагируют на него драками, ко-

СКОТНЫЙ ДВОРИК





**СКОТНЫЙ ДВОРЯК**

торые иногда заканчиваются кровью (а в остальном нрав у них действительно кроткий!).

Наконец, о том, что очень сильно влияет на перепелиную яйценоскость. В комнате, где будут жить птички, нужно создать соответствующие «погодные условия». Оптимальными для перепелок считаются температура плюс 20–22 градуса и влажность 60–65 процентов. На любые отклонения в ту или иную сторону самочки отреагируют моментально, и яичка в назначенный час вы от них не дождетесь.

Хотя по анатомическому строению перепелка и схожа с курицей, но физиологические процессы в ее организме протекают гораздо быстрее: по насыщенности ими один перепелиный день равен нескольким куриным. Даже температура тела у перепелки на 2 градуса выше, чем у «сестры». Чтобы короткая жизнь малышки была полноценной, активная часть ее суток должна составлять не менее 14–15 часов. Помочь ей в этом не сложно: нужно подвести к клетке две лампочки, мощностью по 15 ватт каждая (или одну, но «со-роковку»). Лампочки большей мощности использовать не рекомендуется: слишком яркий искусственный свет перепелкам вреден так же, как и солнце. Начинать и заканчивать перепелиный день (включать и выключать лампочки) нужно обязательно в одно и то же время, тогда «яичные» часы самок не будут сбиваться со своего четкого ритма.

И, разумеется, птички должны хорошо питаться. «Хорошо» не значит много: в общей сложности завтрак, обед и ужин одной перепелки составляют всего около 30 граммов. Но раз-

нообразных по составу, достаточных по калорийности и содержащих минеральные вещества и микроэлементы. Все эти условия вы выполните, если будете включать в дневной рацион своих крошек следующие компоненты (в граммах на голову): зерно-мучные (пшено, ячневая крупа, гречка, овсянка и т.д.) – 12; белковые (свежая рыба, мясной фарш, творог) – 13; дрожжи пекарские – 1; рыбий жир – 0,2; яичная скорлупа и мел – 2; зелень и корнеплоды (морковь, капуста, салат, крапива) – вволю. Все корма предварительно измельчают (крупы лучше в кофемолке) и смешивают. Два раза в неделю в обеденную смесь полезно добавлять по 3–4 грамма вареной печени или крови свежезабитой птицы. Если с «деликатесами» в доме напряженно, заменяйте их тем, что попроще. Неплохо едят перепелки птичий комбикорм с «наполнителями» из сухого молока (3 процента от общей массы), рыбной (5 процентов) и мясо-костной муки (3 процента), сухих кормовых дрожжей (5 процентов). И дешево, и полезно кормить их соей, кукурузой, люцерновой мукой. А японцы, кстати, несколько раз в неделю дают своим любимым птичкам смесь, состоящую из равных частей отходов свежей рыбы и молотого риса.

Главное, старайтесь выдерживать названные порции разных видов еды и не забывайте о минеральной подкормке: у ваших крошек должны быть силы, чтобы каждый день дарить вам по чудесному яичку.

А о том, как вывести из этих яичек прелестных птенцов, мы расскажем в одном из очередных выпусков «ДК».

**Марина БЕРЛИНА,**  
зоотехник

Подготовила  
Елена БАКЛАНОВА

# НА ЛЮБОЙ ВКУС



**Перепелиные яйца вкусны не только сырые (как любили фараоны), но и в вареном, жареном, маринованном виде. Однако дневная норма – не больше десятка в день.**

## СЫРОЙ ЯИЧНЫЙ НАПИТОК

5–6 яиц взбейте в стакане, наполните его по вкусу любым фруктовым соком, красным вином или кофе, добавьте капельку меда или сахара. Каждый из вариантов по-своему хорош, и все очень питательны. Такой напиток любят в Эстонии. А жители Страны восходящего солнца к взбитым перепелиным яйцам добавляют свежесжатый сок двух апельсинов. И утверждают, что такой напиток хорошо помогает при астме.

## ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (в скорлупе)

Готовятся, как куриные. Но есть и нюанс: чтобы очистить сваренные вкрутую перепелиные яйца, положите их в раствор столового уксуса (2/3 уксуса и 1/3 воды). Через несколько часов скорлупа полностью растворится. Оставшаяся пленка снимается, как обычно.

## ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (без скорлупы)

В 1 литр кипящей воды добавить 1 столовую ложку уксуса и 1 чайную ложку соли. Яйца разбить прямо в кипяток и дать им две минуты, чтобы они свернулись. Вынимать шумовкой. Особенно вкусны под сметанным соусом.

## ЯЙЦА ЖАРЕННЫЕ

На горячую, смазанную жиром сковороду разбейте перепелиные яйца, можно всю вашу дневную норму сразу, посолите, поджарьте на слабом огне и посыпьте мелко нарезанным луком. Оригинально выглядит яичница, пожаренная в виде ромашки или квадрата.

## ЯЙЦА МАРИНОВАННЫЕ

Сваренные вкрутую и очищенные яйца залейте маринадом, приготовленным по типу овощного (только без трав, иначе яйца приобретут некрасивый цвет). Через 10–12 часов яйца замаринуются. Удобно есть их, нанизывая на коктейльные палочки. Маринованные яйца можно хранить несколько дней.

Разумеется, перепелиные яйца служат и для приготовления омлетов, соусов, теста, из них получают очень эффектные украшения для салатов.



Фото Игоря КАЛИТВЯНСКОГО

**Будет ли вашей живности зимой тепло и хватит ли уже запасенных кормов до весны? Что, все плохо, сена мало и со строительством нового хлева ничего не получится? Не впадайте в панику и не опускайте руки: это же еще не окончательные итоги, в конце концов у вас в запасе – целый сентябрь!**

**О** кормах чуть позже, а сейчас займемся стареньким сарайчиком, который на вашем подворье выполняет функции козлятника (свинарника, коровника и т.д.). Поскольку судьба его пока не меняется, «старичка» следует немного подлатать. Воспользуйтесь обычной глиной. Дня три-четыре глину надо размачивать в воде, потом в емкость, где она размокает, небольшими порциями добавьте речной песок и деревянной лопаткой перемешивайте массу до тех пор, пока она не начнет от лопатки отставать. Затем глину «сдобрите» соломенной резкой (на 10 частей глины одна часть соломы) и опять хорошо перемешайте. Все: дешевый, практичный и экологически абсолютно чистый утеплитель готов.

Обработайте им требующие ремонта места на стенках сарая с внешней стороны, дайте «заплаткам» подсохнуть и обейте промазанные участки листами толя. Если запасы толя позволяют, отделайте таким образом все стены полностью, тогда сарайчик станет и надежнее, и симпатичнее.

Проверьте на прочность крышу: возможно, глиняный раствор и здесь пригодится. Сначала прохуdivшийся участок крыши нужно зафиксировать жердями, переплетя их ивовыми прутьями, а на получившийся каркас положить глиняные латки и прикрыть их толем.

Утепляться – так основательно! Рекомендую вам заменить дверь в вашем козлятнике (свинарнике) – наверное, она давно того требует. Глина в этом случае, конечно, не выручит: дверь должна быть дощатой, и желательно сделать ее двойной, с тамбуром.

Еще день-два выделите на наведение порядка в самом помещении. Перед заселением жильцов на зимовку его нужно тщательно очистить от навоза и продезинфицировать. Кормушки, поилки и прочий инвентарь промойте горячим раствором древесной золы (10-процентным щелоком) или в крайнем случае – кипящей водой. Потолок, стены и перегородки побелите гашеной известью (тоже 10-процентной). Этой же известью залейте и полы: из расчета 10 литров раствора на 1 кв. метр площади.

Теперь – о сене. Чтобы знать наверняка, стоит ли вам беспокоиться, хорошенько все рассчитайте. Поделите припасенные центнеры сена на среднесуточный аппетит своих

подопечных (обратитесь к июньскому выпуску «Скотного дворика»). Если окажется, что до весны сена не хватит, срочно беритесь за косу. Хотя сентябрьская трава и не такая питательная, как летняя, но это лучше, чем ничего. А потому не ждите, чтобы она окончательно пожухла.

Недостаток сена можно отчасти восполнить и другими грубыми кормами. Зимой прекрасно пойдут в дело сухие кукурузные стебли, оставшиеся после сбора початков. Хранить их рекомендуется в копнах, а скармливать мелко нарубленными и запаренными горячей подсоленной водой. Не забудьте о веточном корме. В дневном рационе коров измельченными и пропаренными ветками можно заменять половину нормы сена и соломы, лошадям – четверть, козам и овцам – две трети. Всем животным больше нравятся ветки осины, акации, бере-

зы, клена, липы, рябины, ивы. Правда, прежде чем отправляться за этой добычей, надо получить разрешение от лесной охраны. Если вам разрешат, старайтесь заготавливать молодые побеги толщиной не более сантиметра. И обязательно хорошо просушите их в тени перед уборкой на хранение. Заодно собирайте в лесу и опавшие листья: их тоже нужно просушить и заложить как персональный страховой запас для коз и овец.

Живете рядом с водоемом – великолепно: водная зелень гораздо богаче наземной микроэлементами, белками и витаминами. Обычным сачком в пруду или речке можно наловить ряски, в зеленых пластинках которой представлена почти вся таблица Менделеева. И куры несутся активнее, когда их подкармливают ее сушеными побегами, и поросята с козлятами растут быстрее. А из корневищ тростника и рогоза лучше приготовить муку: их нарезают тонкими ломтиками, высушивают в печи и измельчают в ступе. Никто из живности не отказывается от пойла, к которому добавлена такая вот вкусная и питательная мука.

Если же поблизости с вашей усадьбой имеется дубрава – замечательно: плоды дуба очень богаты жирами, которые являются источником энергии и помогают усваивать витамины. Свежесобранные желуди можно двое суток вымачивать в воде, чтобы удалить из них горечь, а затем просушите в духовке при температуре не ниже 60°C. Хранят их и в целом виде, и в виде муки. Все, конечно, помнят: желуди – излюбленная еда свиней, и, если в откормочный период хрюшка будет ежедневно получать их по 800 граммов, мясо у нее получится особенно нежным, а сало – прочным и зернистым. Но, между

## ТРИДЦАТЬ ЖАРКИХ ДНЕЙ В СЕНТЯБРЕ



СКОТНЫЙ ДВОРИК





## СКОТНЫЙ ДВОРИК

прочим, и на птице, козах и коврах подкормка желудевой мукой благоприятно называется. Попадутся плоды дикого каштана – тоже подберите: по питательности они не уступают желудям, их так же обрабатывают и скармливают.

С середины сентября возьмитесь за заготовку силоса. Хорошо силосуются: кукуруза, подсолнечник, горох в стадии восковой спелости, зрелые кормовые арбузы, ботва свеклы, моркови, турнепса, брюквы, зеленая масса топинамбура, капуста кормовая и столовая, тростник, тыква, отава луговых трав. К плохо силосующимся относятся: клевер, люпин, лебеда, пастбищные травы с большим содержанием бобовых культур, картофельная ботва. А вот эта зелень, если ее брать в чистом виде, без добавления других растений, силосованию абсолютно не поддается: крапива, помидорная ботва, плети тыквы и дыни. Не забудьте, что силос хорошего качества можно получить только в том случае, если емкость будет заполнена зеленой массой буквально за день-два. То есть эту работу нужно выполнять в очень быстром темпе. Как, впрочем, и все остальные сентябрьские дела.

Теперь вы согласны, что месяц выдался жарким? Зато зима, говорят, ожидается удивительно спокойной. Но это, правда, для тех, кто готовился к ней все лето и еще тридцать дней.

**Вера ИВАНЬШИНА,**  
кандидат  
сельскохозяйственных наук

Подготовила  
Елена БАКЛАНОВА

# ДАВАЙ КУПАТЬСЯ, ПОРОСЕНОК!

*Наш маленький Хрюша ведет себя в полном соответствии с поговоркой «свинья грязь найдет». Купать его нужно практически ежедневно. Но говорят, что слишком частые водные процедуры свиньям противопоказаны. Так ли это?*

**Семья ШИЛОВЫХ, Тамбов**

Купать Хрюшу ежедневно действительно не стоит, иначе его кожа станет слишком сухой и восприимчивой к инфекциям. Но и оставлять грязным тоже очень нежелательно. Всякий раз, когда он опять сильно выпачкается за день, почистите его специально отведенной для этих целей щеткой (у каждого «хрюши» щетка должна быть индивидуальной!), а особо загрязненные места протрите влажной тряпочкой. Полноценное же купание поросятам и подсосным свиноматкам рекомендуется устраивать раз в пятидневку. Если «банный день» совпадет с очень холодной погодой, его лучше отменить и ограничиться сухой чисткой. В жару свои «но»: **нельзя купать сильно разгоряченных поросят**, нужно дать им сначала остыть в тени. И ни зимой, ни летом **нельзя купать свиней сразу после**

**еды:** промежуток между кормлением и купанием должен составлять не менее 1,6–2 часов. Наиболее подходящим временем для водных процедур считается послеобеденное. Впрочем, это просто рекомендация; купайте, когда вам удобнее. Только не **оставляйте мокрого поросенка на сквозняке**, иначе он простынет, и на солнышке – это может вызвать у него ожог кожи.

В качестве мочалки при купании свиней используют уже упомянутую щетку, намыленную любым мягким мылом (хорошо бы, конечно, «Детским»). А душем в этой ситуации просто отлично служит обычная садовая лейка. Водичку можно предварительно подогреть на солнце, она должна быть комнатной температуры (около 20 градусов). Свиньи склонны к простудным заболе-

ваниям, поэтому ни в коем случае не обливайте их холодной водой. Последнее особенно касается супоросных маток: для них ледяной душ – это, кроме всего прочего, и угроза выкидыша.

Между прочим, напрасно молва выставляет свиней замарашками, сами по себе они – исключительно чистоплотные животные. И не **грязи ищет ваш поросенок**, а то, чего ему не хватает. Проследите, всегда ли «хрюшина» поилка наполнена свежей водой: в теплую погоду свиньи обычно очень много пьют. Возьмите за правило ежедневно добавлять в нее по 10 см<sup>3</sup> раствора железного и медного купороса: растущему поросенку очень нужны эти элементы. Раствор готовят в горячей воде и процеживают через ватный тампон (на 1 л воды – 2,5 г железного и 1 г медного купороса). Если вы этого еще не сделали, обязательно установите на выгульном дворике чесало, об которое он мог бы потереться, а заодно и очистить туловище: не забывайте, что чесаться – одно из самых любимых занятий всех представителей поросычьего семейства, начиная с самых маленьких.

**Галина НИКИФОРОВА,**  
кандидат  
сельскохозяйственных наук

