



## САМ СЕБЕ ШЕФ-ПОВАР

## ЗАСОЛКА ГРИБОВ

Грибы (рыжики, черные и белые грузди, волнишки, сыроечки) - 1 кг; соль - 100 г; смородина - 10-12 листьев; вишня - 5 - 6 листиков; хрень - 2 листа; укроп - 2 зонтика; лавровый лист - 2-3 шт.; перец горошком - по вкусу, чеснок - по вкусу.

Грузди, волнишки или сыроечки вымыть и залить холодной водой на 5 - 6 ч. (Рыжики не вымачивают, а только промывают). На дно деревянной или керамической посуды насыпать слой соли, положить половину листьев смородины, вишни, хрена и 1 зонтик укропа. Уложить рядами грибы, посыпая каждый слой солью, перцем, чесноком и лавровым листом. Сверху положить оставшиеся листья, накрыть чистой тканью, затем разделочной доской или тарелкой и поставить гнет (через 1 - 2 дня грибы осадут и дадут сок. Если они выделят мало рассола, следует увеличить гнет). Ткань необходимо время от времени прополаскивать. Грибы будут готовы через 30 - 40 дней. После этого их надо переставить в холодное место.

## ИКРА ИЗ ГРИБОВ

Грибы отварные - 2 кг; лук репка - 3 большие луковицы; морковь - 3 шт. (большие); масло растительное - 2 стакана; лавровый лист - 3 шт.; черный перец - 10 горошков; соль, уксус 9 % - 1 ст. л.

Для приготовления грибной икры можно взять белые грибы, подберезовики и подосиновики, сыроечки, маслята и моховики, шампиньоны и опята. Икру можно приготовить как из одного вида грибов, так и из разных. Грибы помыть, нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде в течение 10 - 15 минут, затем грибы откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, дать воде стечь. Грибы пропустить через крупную решетку мясорубки. Лук и морковь очистить, лук мелко порезать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук и морковь на растительном масле, затем добавить грибную массу. Икру посолить по вкусу, добавить оставшееся растительное масло, лавровый лист и перец. Тушить икру из грибов в течение 1,5 - 2 часов, время от времени перемешивая, следить, чтобы не подгорела. В конце приготовления добавить уксус, хорошо перемешать. Готовую икру разложить в сухие простерилизованные банки и закатать. Хранить икру из грибов в прохладном месте.

РАЗМЕР XL – ЭТО КАКОЙ?  
ИЛИ КАКИЕ БЫВАЮТ РАЗМЕРЫ

В магазине, наверное, многие путаются в размерах одежды, и удивительного здесь ничего нет. Это раньше, в советские времена, когда в магазинах в основном была одежда отечественных фабрик, всё было ясно и предельно понятно. Сегодня отечественной одежды, наоборот, на рынках и в магазинах найти очень сложно. Зарубежные бренды и одежда из Китая очень серьёзно "осели" на нашем рынке и выпихнули их оттуда уже, наверное, не получится. Так что вопросы про размер одежды продавцы слышат очень часто и им приходится объяснять, что значит конкретная буква или цифра на этикетке. Давайте и мы разбираться с этими сложностями.

## Учимся разбираться в размерах одежды

Сейчас на наших рынках и в магазинах Вы чаще всего встретите сразу четыре различных шкалы размеров, по которым маркируются предметы одежды. Это шкала российская, которая нам уже давно привычна, то есть 44-й, 46-й, 48-й. Шкала европейская - это уже другие цифры - 38-й, 40-й, 42-й, далее американская шкала - 6-й, 8-й, 10-й и последний вариант международный - то есть буквы S, а также M и L.

Чтобы "перевести" для себя размер из европейской шкалы, просто прибавляйте к цифре, которую Вы видите на этикетке, 6-ку. Так, к примеру, тот же европейский размер 36-й, "в переводе" на наш будет 42-м.

В американской же системе шкала размеров для взрослых женщин начинается с цифры 6 (опять же "по-нашему" это 42-й). Потом идут цифры, 8-й, 10-й и 12-й, то есть опять же "по-нашему", это 44-й, 46-й, 48-й и т. д.

## Таблица размеров

Россия	Международные	Германия	Италия	США	Англия	Спортивная одежда	Джинсы
40	XS	32/34	36	08	32	1	24/25
42	S	36/38	38/40	10	34	2/3	26/27
44/46	M	40/42	42/44	12/14	36/38	4/5	28/29
48/50	L	44/46	46/48	16	40	6/7	30/31
52	XL	48/50	50	18	42	8/9	32/33
54/56	XXL	52/54	52	20	44	10	34/35
58	XXXL	56/58					

Те буквы, которые Вы видите на этикетке, тоже имеют своё значение. Так, "S" - это первая буква слова small (кто с английским не дружит, перевожу "маленький") и эта буква S по нашей шкале 44-й размер. Дальше идёт буква "M" (слово middle, то есть средний) - это 46-й. Буква "L" уже обозначает одежду для больших людей (слово large переводится "большой") и это наш 48-й. И последний вариант "XL" (английские слова extra large, то есть очень большой) это уже наш 50-й. Далее уже размеры увеличиваются простым добавлением буквы "X" и Вы можете видеть и XXL (то есть, как мы говорим "два экзель"), XXXL и так далее.

## ЧЕМ ПОЛЕЗНА ОБЛЕПИХА?



То, что эта ягода, безусловно, полезна для нашего организма, спорить, пожалуй, никто не будет. Горсть облепихи вполне может заменить множество лекарств, которые мы храним у себя дома, а кроме этого ещё и некоторые процедуры в любом из салонов красоты. Это полезное растение, при его умелом применении, проявляет себя в качестве хорошего доктора и отличного косметолога. И все эти способности скрыты в одной ягодке!

**Если вас часто посещают веснушки или пигментные пятна,** то их нужно будет протирать маслом из этой полезной ягоды. Кроме этого, из облепихового масла можно делать также и маски. Они тоже пойдут вам на пользу. Можете взять цветки этого растения (несколько штук) и размять их хорошенько между пальцами и потом приложить их уже к пигментированным участкам. От этой процедуры они значительно осветляются. Можете смело пробовать.

**Никак не получается убрать прыщи с кожи?** Опять же воспользуемся маслом облепихи или её соком. Ими просто нужно будет обрабатывать кожу. Полезный витамин А, которого в этих продуктах хватает, поможет вам восстановить вашу кожу. Кроме этого компоненты бактерицидные и противовоспалительные уже не дадут этим самым прыщам снова появиться на этих участках. А фруктовые кислоты смогут кожу осветлить и устраниют те пятна, которые очень часто остаются после прыщей.

**Бывает, что кожа у нас на локтях и на стопах становится очень сухой и из-за этого достаточно сильно грубеет.** Её можно хорошо смягчить с помощью компрессов. Такие компрессы делают из размятых ягодок облепихи. После такого компресса лечение облепихой продолжают и следом же смазывают кожу ещё и маслом из этих оранжевых ягод. Неплохо также поделать ванночки опять же для ног, или для локтей (если проблема с

ними) с настоем из листьев этого растения.

**Облепиха также может помочь, если волосы начинают выпадать.** Для этого понадобится опять же не ягода в её чистом виде, а масло из неё, которое и нужно будет втирать в корни. После такого втирания масло сразу не смывается, а выдерживается час. Уже потом голову можно будет помыть и ополоснуть волосы ещё настоем из её листочек или же вместо этого можно воспользоваться отваром из её коры.

**Когда кожа суховатая, часто шелушится и на ней достаточно быстро образуются морщинки,** то смазывайте её маслом из облепихи. Кроме этого, гель для душа вам нужно будет заменить на тот, в котором присутствует экстракт облепихи. Пейте также чай со вкусным вареньем из этой полезной ягоды. Так вы дадите вашему лицу, да и телу, поливитамины, и сделаете это почти одновременно изнутри, а также и снаружи.

**Никак не проходит кашель.** Если эта проблема относится к обыкновенной простуде либо к бронхиту, то лечиться можно тоже облепихой. Здесь нужно будет сок этой ягоды смешать с молоком (в простом соотношении - 1:1) и ещё с мёдом. Пить такой сок всего по половинке стакана и делать это три раза в день. Также в этом случае не забываем

про чай с добавлением листочек облепихи плюс ещё и с варением из неё.

**Бывает, иногда болит желудок.** Это решается опять же маслом. Его прописывают употреблять внутрь даже при язвенной болезни. Пьют его обычно всего по чайной ложечке и только до еды (где-то за полчаса).

**На губах высокочил герпес?** Приложите к губам свежую оранжевую ягодку, выпустив из неё немножечко сока. Здесь вполне возможно воспользоваться цветами облепихи и её листьями, которые разминаются аккуратно между пальцами. Также подойдёт и масло в этом случае. В нём тоже есть противовирусные составляющие.

**Если у Вас упадок сил,** то опять же пейте облепиховый сок либо просто чай с таким же варением. Всё это хорошо вас приободрит, ничуть не хуже, чем те же энергетические напитки, которые так любят пить спортсмены при тренировках.

**Трецинки, бывает, возникают в уголках рта.** Здесь всё очень просто - витаминов вам явно не хватает. А вот в облепихе их, наоборот, с избытком. Так что этим надо пользоваться. Для этого просто её соком нужно будет обрабатывать эти места, а также есть ягоды свежие или же варенье из них.

## Семь способов как сохранить арбуз до Нового года

## Вот основные советы по хранению арбуза.

Для того чтобы арбуз сохранился до Нового года, его нужно тщательно отобрать, лучше выбрать несколько штук. Итак, арбуз не должен быть битым, треснутым или поцарапанным, желательно из толстокорых сортов. Обращаться с ним нужно очень аккуратно, нельзя класть арбуз на жесткую поверхность.

Оптимальная температура для хранения +1...+3 °C, а влажность воздуха 80 - 85 %, и очень важно: в помещении не должен застаиваться воздух, так что подойдет хороший погреб или подвал с системой вентиляции.

**Способы хранения:**  
**1. Можно сохранить арбуз во мху.** Для этого следует собрать в лесу мху. Сбор нужно производить в сухую и солнечную погоду, чтобы сам мх был сухим. Далее действуем так — выкладываем мх толстым слоем на дно деревянного ящика или какой-либо подходящей по разме-

ру емкости, выкладываем на него арбуз и обкладываем его со всех сторон мхом. Хранить нужно в погребе при температуре не ниже 2 - 3 °C.  
**2. Хранение арбуза в пепле.** В деревянный бочонок или ящик нужно насыпать толстый слой сухого древесного пепла. Далее выкладываем туда арбуз и сверху засыпаем пеплом. Бочонок плотно закрываем и - в погреб или подвал.

**3. Хранение арбуза в глине или альбастре.** Берем глину, слегка разводим водой до состояния густой сметаны и покрываем арбуз при помощи кисти и даем высохнуть. То же самое можно сделать и с альбастром. Хранить в холодном помещении.

**4. Хранение арбуза в подвешенном состоянии.** При этом способе хранения обматываем арбуз плотной натуральной тканью, укладываем в сетку или авоську и подвешиваем к потолку в том же погребе.  
**5. Хранение арбуза в соломе.**

Во влажном погребе на полки укладывается толстым слоем солома, на нее выкладываем арбузы и хорошо обкладываем, как бы укутываем их соломой. Температура воздуха в подвале +1...+5°C. Время от времени арбузы осматриваем и убираем подпорченные.

**6. Хранение арбуза дома.** Можно хранить арбузы и дома в самом темном и прохладном месте. Основные условия при этом - отсутствие доступа света и ежедневное переворачивание.

**7. Хранение арбуза в воске или парафине.** Берется хороший арбуз, растапливается воск или парафин. Далее покрываем весь арбуз слоем воска или парафина, толщина слоя примерно в сантиметр, хранить в холодном месте.

