

Никакие разносолы пирогов за столом не заменят. Особенно любят печеное зимой: сытно, весело, ладно!

Денежных затрат пироги требуют немного, продукты для них всегда найдутся. А сколько радости? И хозяйка своим искусством похвасталась, и гости все сыты, не говоря уже о том, что в доме, когда пекут пироги, по-особенному уютно и празднично.

А, Б, В... КУЛИНАРИИ

Опытные хозяйки знают, что в пирогах все зависит от хорошего теста. Многие в письмах своими секретами делятся. Но это уже из области мастерства. А молодым хозяйкам, прежде чем за печеное браться, стоит овладеть азами.

Вот рецепт **ДРОЖЖЕВОГО (КИСЛОГО) ТЕСТА**: пол-литра молока или смеси молока с водой, 25—30 г дрожжей, 2 столовых ложки сахара, четверть чайной ложки соли, 150 г маргарина, 900 г пшеничной муки.

Самые простые виды теста делают **БЕЗОПАРНЫМ СПОСОБОМ**. Его используют, если тесто нужно приготовить не очень сдобное. В миску влить подогретое молоко, дрожжи, предварительно разведенные в небольшом количестве теплого молока, добавить сахар, соль. Все как следует размешать, затем всыпать муку и замесить тесто. Перед окончанием замеса положить размягченный до густоты сметаны маргарин. Он должен полностью соединиться с тестом. Вымешивать тесто нужно до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к миске и ладням. Теперь его нужно присыпать мукой и поставить часа на три в теплое место подниматься.

ОПАРНЫЙ СПОСОБ несколько сложнее, зато сдоба получается более пышной при выпечке. Итак, сначала делаем опару. Разведенные теплым молоком дрожжи соединим с сахаром, добавим оставшееся теплое молоко и, всыпав примерно половину муки, поставим опару в теплое место подходить на два-три часа, до тех пор, пока она не увеличится в 1,5—2 раза.

Как только тесто начнет опадать — опара готова. Теперь можно добавить в нее растворенную соль, оставшуюся муку и хорошенько размешать. Постепенно добавляя размягченный маргарин, будем вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет гладким, блестящим, легко отстающим от рук и посуды.

Чем больше жира и сахара в тесте, тем дольше оно будет подниматься. Но, внимание! Перестоявшее тесто становится жидким, кисловатым на вкус и, скажем, булки при выпекании из такого теста опадают. Некоторые из вас спрашивают, зачем несколько

шар, накрываем салфеткой и выставляем на холод на полчаса.

Теперь разминаем маргарин, смешиваем его с 2—3 столовыми ложками муки, раскатываем в виде квадрата, выносим на холод. При этом надо учитывать, что приготовленное ранее тесто и наш «квадрат» должны быть одинаковой крутости.

Тесто раскатываем прямоугольником с утолщенной серединой и примерно вдвое больше «квадрата». Теперь представьте себе, что наш «квадрат» — это письмо, которое надо запечатать в конверт, то есть — в пласт из те-

ные, вишневые, творожные...

Главное преимущество лапшового теста в том, что делается оно чрезвычайно просто. Вот два основных рецепта.

Первый: 300 г муки, неполный стакан теплой воды, пол чайной ложки соли, 60 г маргарина.

Второй: 300 г муки, две трети стакана теплой воды, пол чайной ложки соли, яйцо, 2 столовых ложки растительного масла.

Муку просеиваем на доску, делаем в муке лунку, куда наливаем теплую воду с солью, растительное масло или растопленный маргарин и яйцо. Вымешиваем тесто до тех пор, пока оно не станет эластичным и блестящим, добавляя по мере надобности муки или воду. Скатываем тесто в шар, смазываем его растительным маслом, выкладываем на деревянную доску, которую ставим на полчаса над посудой с горячей водой — мука разбухнет и тесто станет более податливым.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Не пора ли нам теперь, дорогие хозяйки, что-нибудь испечь из тех видов теста, которые мы учились готовить? Думаю, самое время.

ПИРОГ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ: 1 кг опарного дрожжевого теста, для начинки — 500 г квашеной капусты, 100 г сала, 20 г жира, луковица, яблоко, 50 г клюквы или моченой брусники, яйцо.

Капусту лучше всего потушить в жаровне, добавив в нее мелко порезанные сало, лук, яблоко и ягоду. Тесто разделить на две половины. Одну выложить на противень, ровным слоем размазать начинку, другой накрыть сверху, зашпигнуть края и обмазать верх пирога яйцом. Выпекать 40—50 минут на умеренном огне. Подавать горячим.

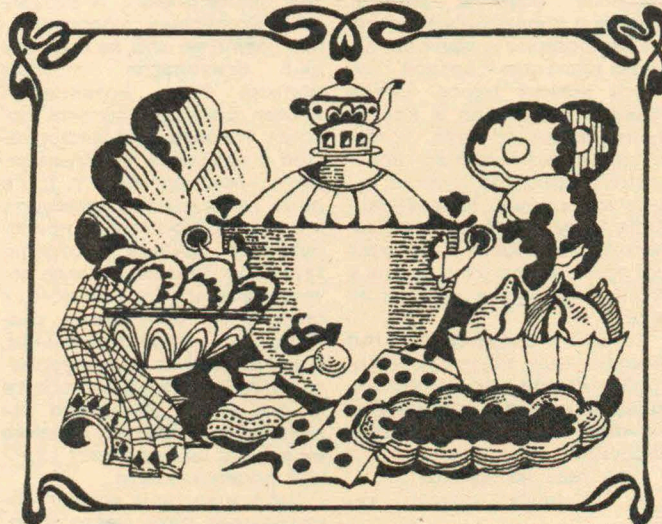
Тот же пирог можно испечь с **НАЧИНКОЙ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ**: 1 кг капусты, 2—3 яйца, 2—3 столовых ложки маргарина, две луковицы, соль по вкусу. Очистить и нарубить капусту, слегка пробланшировать ее в соленой воде, откинуть на дуршлаг, потом обжарить на маргарине. Отдельно поджарить нарезанный кубиками лук. Смешать капусту с луком, добавить вареные рубленые яйца — и начинка готова.

Предлагаем вам еще несколько вариантов начинки для пирожков, которые можно испечь из дрожжевого или слоеного теста.

НАЧИНКА ИЗ РИСА С ЯЙЦАМИ: 1,5 стакана риса, 3—4

ДЕШЕВО И СЕРДИТО

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ



ко раз обминают подходящее тесто? Дело в том, что при этой процедуре из него выходит углекислый газ, излишек которого замедляет процесс брожения, тесто обогащается кислородом, благодаря чему увеличивается в объеме. Посмотрите, каково дрожжевое тесто у хорошей хозяйки! Мягкое, эластичное, нажмешь на него пальцем — и углубление быстро исчезнет. Это как раз то, что надо.

А теперь перейдем к изготовлению **ПРЕСНОГО СЛОЕНОГО ТЕСТА**.

СЛОЕНОЕ ТЕСТО (основной рецепт): 2 стакана муки, неполный стакан холодной воды, яйцо, четверть чайной ложки соли, щепотка лимонной кислоты или чайная ложка уксуса, 250 г маргарина.

Наберемся терпения: приготовление слоеного теста включает в себя три различных операции.

В кучке просеянной муки сверху делаем углубление, куда вливаем: взбитое яйцо и воду, добавляем соль, лимонную кислоту и вымешиваем гладкое тесто. Скатав его в

шар. После этого надо раскатать «письмо» и сложить его вчетверо. Оставить минут на 10, потом посыпать мукой и снова раскатать, сложить вчетверо и поставить на холод. Минут через 20 еще дважды повторить эту операцию.

Мне известен также и рецепт **СЛОЕНОГО ТЕСТА НА СКОРУЮ РУКУ**: на 2 стакана муки — 200 г маргарина, полстакана холодной воды, щепотка соли, чайная ложка сахара. В просеянную муку кладут небольшие кусочки маргарина и рубят их ножом. Соль и сахар растворяют в холодной воде, соединяют с мукой и маргарином и быстро вымешивают в гладкое тесто. До выпечки такое тесто имеет смысл подержать минимум 3—4 часа в холодильнике.

Это тесто вполне годится для пирожков, а также для выпечки коржей для «Наполеона».

А слышали ли вы что-нибудь про **ЛАПШОВОЕ ТЕСТО**? Наверняка многие из вас пробовали вкусные рулеты, в которых начинки больше, чем самого теста, — яблоч-

яйца, укроп, соль по вкусу. Рис промыть в теплой воде, сварить его, откинуть на сито и дать стечь. Сваренный рис положить в миску, прибавить рубленые яйца, соль, укроп.

НАЧИНКА ИЗ МОРКОВИ: 1—1,5 кг моркови, 3—4 яйца, 2—3 столовые ложки маргарина, чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Очищенную морковь нарезать мелкими кусочками, сложить в кастрюлю, залить 1/2 стакана воды и прибавить ложку маргарина. Протушить морковь до готовности. Готовую морковь мелко изрубить, посолить, прибавить сахар, маргарин и перемешать. Затем положить рубленые яйца.

НАЧИНКА ИЗ КУРАГИ: 400 г кураги, полстакана сахара. Курагу перебрать и промыть в теплой воде, положить в кастрюлю и залить кипятком так, чтобы вода только покрывала ее. Проварить 10—15 минут. После этого курагу откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Курагу разложить на тесто, посыпать сахаром.

Отвар используют для приготовления киселя.

И еще один совет хочу вам дать. Иногда не удается раскатать хозяйкам, сколько начинки надо для пирожков. И вот начинки не осталось, а тесто лишнее. В этом случае можно испечь несколько вкусных ПЛЮШЕК.

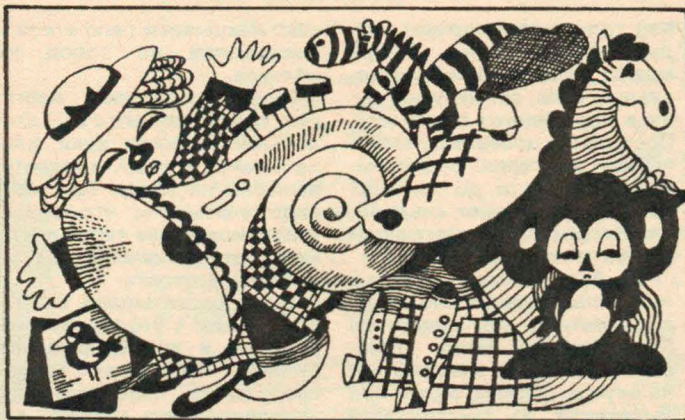
Раскатайте кусочек теста, приготовленный для пирожка, посыпьте его сахаром, сложите вдвое и снова раскатайте. Еще раз посыпьте сахаром, сложите вчетверо и кладите на противень.

Или же так: раскатайте кусочек теста, чуть-чуть смажьте маргарином, посыпьте сахаром и скатайте его в трубочку. Сложите эту трубочку пополам, надрежьте ножом и выверните. Эти плюшки придутся по вкусу вашим детям.

И, наконец, СТРУДЕЛЬ С ТВОРОГОМ из лапшового теста. Начинка: 750 г творога, 50 г маргарина, 100 г сахара, 2 яйца, столовая ложка картофельного крахмала.

Размягченный маргарин, сахар и яйца слегка взбиваем, смешиваем с творогом, добавляем крахмал. Тесто раскатываем в очень тонкий пласт, смазываем растопленным маргарином, покрываем начинкой и осторожно сворачиваем в рулет. Концы рулета лучше всего сжать, намазать его поверхность маргарином и выпекать в духовке 40 минут при средней температуре. Перед подачей к столу струдель хорошо бы посыпать сахарной пудрой.

Приятного аппетита!
ВАША
МАРИЯ ИВАНОВНА



«ОТОРВАЛИ МИШКЕ ЛАПУ...»

Жгли в одном селе традиционные осенние костры. Вместе с обрезанными ветвями смородины и малины, палыми листьями и ботвой сжигался всякий мусор. Среди прочего подгребли к костру вылинявшее за лето, истерзанное пластмассовое «воинство»: старых солдатиков, курицу на одном колесе, крокодила Гену, безглазого и безлапого. Их хозяйка, девочка лет трех, деловито бросала в огонь бывших товарищей по играм.

Когда же в костер полетел симпатичный медведь, у которого из-под плюша проглядывала кое-где соломенная начинка, я не выдержала, спросила:

— А тебе не жалко?

— Так мамка другого купит!

Дети, наши дети... И ничего нам для них не жаль. Особенно игрушек — пусть тешатся. Потом приходит пора тешиться вещами подороже — и мы снова идем навстречу. Все больше и больше нужно взрослому человеку, и мы начинаем с замиранием сердца замечать, что голос ребенка становится все требовательнее, а наши робкие возражения значат для него все меньше и меньше.

Вещи — ладно: ну, поднапряглись и купили ребенку модную одежду или магнитофон. Но потребительские амбиции растут и растут, и дети наши страдают от них куда тяжелее, чем семейный бюджет...

Как только ребенок появляется на свет, врачи и психологи говорят родителям — вашим детям нужны лишь одна-две игрушки одновременно, не больше. Но нам не жалко — пусть будет пять погремушек у малыша в манеже. У ребенка рассеивается внимание, он капризничает. Тогда мы достаем шестую игрушку — он на минуту замолкает,

привлеченный новизной, потом снова плачет. А результат? Во-первых, недостаточное развитие, ибо, по выражению психологов, игрушка должна быть «отыграна», иными словами, малыш должен усвоить всю информацию о предмете, которым играет (цвет, форма и т. д.), и лишь тогда может переходить к другому. Во-вторых, приобретает зачатки «потребительской болезни», когда хочется все нового и нового, а старое, что называется, глотається переваренным. Один из парадоксов неумного потребления: нужно все и в то же время не нужно настоящему ничего, у ребенка ни к чему не возникает сильной привязанности.

Наблюдая, чем играют современные дети, часто вспоминаю фантастический рассказ с поучительным содержанием. Мальчику подарена игровая комната, где все как настоящее — дома, птицы, звери. Рай для малыша! И взрослые никак не могут понять, почему среди этого великолепия ребенок с упоением

играет невестой как попавшей сюда крышечкой от старой консервной банки, которую нашел сам. Хоть что-то сделал сам, хотя бы нашел.

Поверьте, новая игрушка из магазина не так уж нужна малышу. Чаще всего такая покупка нужна нам самим: гораздо легче при нынешнем благосостоянии купить новую мишку, чем потратить час-другой на починку старого. Но ведь наша задача — не откупаться от ребенка, а воспитывать его.

Никогда, ни при каких обстоятельствах не следует выкидывать при детях подпорченную игрушку. Чинить, латать до последнего! Совсем хорошо, когда родители время от времени будут вместе делать своими руками вместе с детьми — такие поделки ребенок никогда не выкинет.

Самое простое — кубики. Но не такие, как в магазине, а побольше размером и числом — столько, чтобы хватало для серьезных построек. Сыну или дочке можно доверить зачистку деревянных брусочков и их хотя бы частичную покраску. Получив такой подарок, ребенок будет занят им подолгу, ведь дети очень любят строить.

А кукольная мебель? Для того, чтобы ее сделать, нужны лишь кусочки фанеры, рейки и маленькие гвоздики. Если самодельные кровать и стулья хорошо ошкурить и покрыть лаком, с ними не сравнится ни один покупной гарнитур.

Из фанеры нетрудно выпилить лобзиком — мальчик или девочка постарше могут сделать это даже без помощи папы — кольца с внутренним диаметром 15—20 сантиметров. Покрасив их масляной краской, попробуй накинуть их на длинный гвоздь, вбитый где-нибудь во дворе. Вы убедитесь, что игра увлечет и вас, и вашего ребенка.

Когда вы шьете платье, то не выбрасывайте лоскутки — пусть ваша маленькая дочка тут же, рядом с вами, изобретает из них наряд для своей куклы. И пусть не сердят вас подобранные сыном пыльные гвоздики и гайки, из которых он пытается что-нибудь смастерить, — ведь именно так, когда ребенок создает что-то свое из «не нужного», рождается первый навык бережливости. И что не менее важно — первый опыт общения с материалом: тканью, деревом, железом.

Много чудесного можно сделать самим. Но это уже дело нашей фантазии и умения.

О. ПОПОВА



Рис. А. МАРТЫНОВА.



Наступила зима, все мы надели теплые кофты и свитера. Надо подумать, как теплее одеть малыша на прогулку.

ДЕТСКИЙ КОМБИНЕЗОН

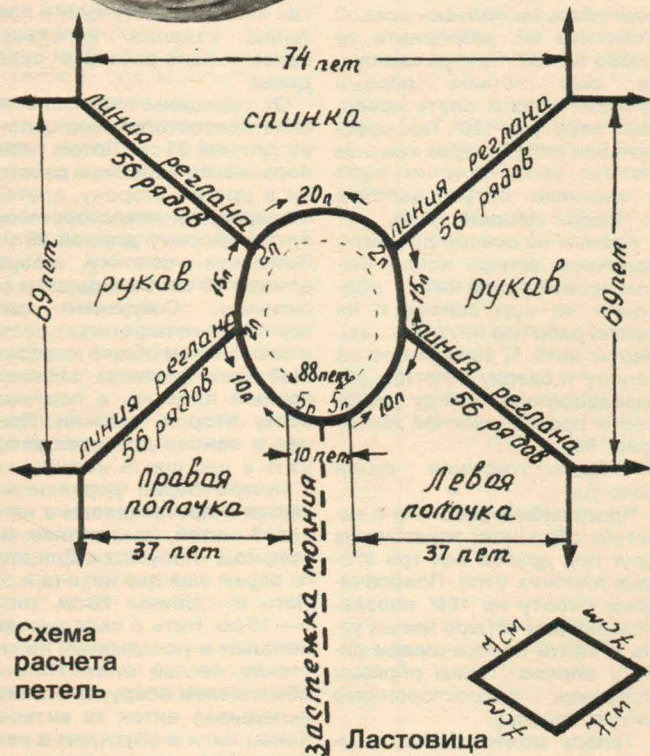


Схема расчета петель

Предлагаем вам связать комбинезон для ребенка, в котором ему будет тепло и удобно играть и на улице.

Комбинезон (размер 28—30) вяжется из 400 г полушерстяной пряжи № 5/2 в одну нить. Впереди застежка «молния» (40 см). Плотность чулочной вязки — 14 петель в ширину и 15 рядов в высоту 5×5 см.

Для выполнения образца рисунка «жучки» наберите 15 петель + 2 петли кромочные. 1-й ряд — 1 петлю (кромоч-

ную) снимаем, не провязывая, 3 изнаночные, 3 раза вывязываем из 3 петель 3 петли, 3 изнаночные, 1 изнаночная (кромочная).

Для вывязывания из 3 петель — 3 петли — вводим правую спицу в три петли на левой спице и, не снимая петлю с левой спицы, провязываем одну лицевую петлю, затем делаем накид на правую спицу и снова вводим правую спицу в эти же три петли на левой спице, провя-

зываем одну лицевую и снимаем три петли с левой спицы. На правой спице получается «жучок» из трех петель. 2-й ряд — 1 петлю снимаем, не провязывая, 3 лицевые, 9 изнаночных, 3 лицевые, 1 изнаночная.

3-й ряд — 1 петлю снимаем, не провязывая, 3 изнаночные, 9 лицевых, 3 изнаночные, 1 изнаночная.

4-й ряд — вяжем, как 2-й ряд. 5-й ряд — узор повторяем с 1-го ряда.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Комбинезон начинаем вязать сверху способом реглан от горловины. Это позволит при необходимости легко удлинить вещь, когда ребенок подрастет.

Наберите 88 петель и провяжите 5 рядов лицевыми петлями. Начиная с 6-го ряда приступаем к распределению петель по схеме, считая этот ряд 1-м.

1-й ряд — 1 кромочную снимаем, не провязывая, 14 петель лицевые, затем оформляем первую линию реглана — для этого следующую лицевую петлю провяжите не из очередной петли, а из петли, расположенной под ней, то есть из петли предыдущего ряда, и только после этого провяжите лицевой очередной петлю (ту, что находится на левой спице), следующую петлю провязываем лицевой и снова делаем прибавку для линии реглана — вывязываем дополнительной спицей лицевую петлю предыдущего ряда, то есть из петли, расположенной под последней лицевой петлей (той, что находится на правой спице), и переводим провязанную петлю с дополнительной спицы на правую спицу. Умеющие вязать могут обойтись без дополнительной спицы, делая прибавление из петли предыдущего ряда сразу на правую спицу.

Итак, на правой спице вывязаны: 1 кромочная, 14 петель правой полочки, 1 лицевая из предыдущего ряда, 2 лицевые реглана, 1 лицевая из предыдущего ряда.

Начинаем вывязывать рисунок из 15 петель правого рукава — 3 изнаночные, 3 раза из 3 петель 3 петли, 3 изнаночные.

Вторая линия реглана — 1 лицевая из предыдущего ряда (под петлей на левой спице), 2 лицевые, 1 лицевая из предыдущего ряда (под петлей на правой спице).

Провязываем спинку — 20 петель лицевыми.

Третья линия реглана — 1 лицевая из предыдущего ряда (под петлей на левой спице), 2 лицевые, 1 лицевая из предыдущего ряда (под

петлей на правой спице).

Вывязываем рисунок на левом рукаве — 3 изнаночные, 3 раза провязываем из 3 петель 3 петли, 3 изнаночные.

Четвертая линия реглана — 1 лицевая из предыдущего ряда (под петлей на левой спице), 2 лицевые, 1 лицевая из предыдущего ряда (под петлей на правой спице).

Провязываем левую полочку — 14 лицевых, 1 изнаночная кромочная.

2-й ряд — 1 крайнюю снимаем, 4 лицевые, 14 изнаночных, 3 лицевые, 9 изнаночных, 3 лицевые, 28 изнаночных, 3 лицевые, 9 изнаночных, 3 лицевые, 14 изнаночных, 4 лицевые, 1 изнаночная крайняя. Начиная со следующего ряда оформление линии реглана, подробно описанное при вывязывании 1-го ряда, будем обозначать кратко — 4

петли реглана (сюда входят 2 лицевые петли, прибавки из предыдущих рядов и 2 лицевые петли между ними).

3-й ряд — 1 крайнюю снимаем, 15 лицевых, 4 петли реглана, 1 лицевая, 3 изнаночные, 9 лицевых, 3 изнаночные, 1 лицевая, 4 петли реглана, 22 лицевые, 4 петли реглана, 1 лицевая, 3 изнаночные, 9 лицевых, 3 изнаночные, 1 лицевая, 4 петли реглана, 15 лицевых, 1 изнаночная. Не забывайте, первую крайнюю петлю снимаем, не провязывая.

4-й ряд — 1 крайняя, 4 лицевые, 16 изнаночных, 3 лицевые, 9 изнаночных, 3 лицевые, 32 изнаночные, 3 лицевые, 9 изнаночных, 3 лицевые, 16 изнаночных, 4 лицевые, 1 изнаночная.

5-й ряд — 1 крайняя, 16 лицевых, 4 петли реглана, 2 лицевые, 3 изнаночные, 3 раза из 3 петель 3 петли, 3 изнаночные, 2 лицевые, 4 петли реглана, 24 лицевые, 4 петли реглана, 2 лицевые, 3 изнаночные, 3 раза из 3 петель 3 петли, 3 изнаночные, 2 лицевые, 4 петли реглана, 16 лицевых, 1 изнаночная.

6-й ряд — и все последующие четные ряды — 1 крайняя, 4 лицевые, далее — изнаночные под изнаночными, лицевые под лицевыми, заканчиваем все четные ряды 4 лицевыми и 1 изнаночной.

7-й ряд — 1 крайняя, 17 лицевых, 4 петли реглана, 3 лицевые, 15 петель рисунка (как он вяжется, вы знаете), 3 лицевые, 4 петли реглана, 26 лицевых, 4 петли реглана, 3 лицевые, 15 петель рисунка, 3 лицевые, 4 петли реглана, 17 лицевых, 1 изнаночная.

Продолжаем вязать, делая прибавки по лицевым рядам, проверяя правильность подсчета по схеме.

21-й ряд — начинаем вывязы-

вать рисунок на полочках. Для этого на правой полочке провязываем 1 крайнюю, 9 лицевых, 15 петель рисунка, а на левой полочке — 15 петель рисунка, 9 лицевых, 1 изнаночную.

55-й ряд — провязываем, не делая прибавок по линии реглана.

56-й ряд — провязываем и делаем контрольный подсчет петель на спицах. Правая полочка — 42 петли, 2 петли линии реглана, правый рукав — 69 петель, 2 петли линии реглана, спинка — 74 петли, 2 петли линии реглана, левый рукав — 69 петель, 2 петли линии реглана, левая полочка — 42 петли. Всего на спицах 304 петли.

57-й ряд — провязываем 42 петли правой полочки и 2 петли реглана. Берем прямые

спицы и новый клубок, вяжем 69 петель рукава (продолжая вывязывать на нем рисунок). На прямых спицах продолжаем вязать правый рукав до тех пор, пока в рисунке не станет 28 «жучков». Затем равномерно убавляем 15 петель и переходим на резинку 1×1 для выполнения манжеты. Связав манжету высотой 6 см, закрываем петли и отпариваем рукав и спинку (рисунок и резинку при этом не задеваем).

Возвращаемся к круговым спицам. Провязываем от оставшегося клубка на правую спицу (рукав остается сверху вязания) 2 петли линии реглана, 74 петли спинки и еще 2 петли линии реглана. Снова берем прямые спицы и новый клубок и провязываем 69 петель. Левый рукав вя-

жем так же, как правый. Закрываем петли, отпариваем. Возвращаемся к круговым спицам и оставшемуся клубку. На правую спицу провязываем 2 петли реглана и 42 петли левой полочки. Всего на круговых спицах 166 петель. Далее вяжем вместе (без швов), полочки и спинку, не забывая про рисунок на полочках 12 рядов. Начиная новый ряд, провязываем 1 крайнюю, 9 лицевых, 15 петель рисунка, 10 лицевых, затем с двух изнаночных провязываем резинкой 2×2 114 петель, 10 лицевых, 15 петель рисунка, 9 лицевых, 1 изнаночную.

После того, как в рисунке полочек станет 25 «жучков», все петли провязываем резинкой 2×2. При длине полочек 45 см половину петель

переводим на прямые спицы и вяжем 30—32 см резинкой 2×2. Равномерно убавив 30 петель, переходим на вывязывание манжеты штанишек резинкой 1×1. Провязав 5 см, закрываем петли. Таким же образом вывязываем вторую половину штанишек.

Отдельно вывязываем ластовицу в виде ромба со стороной 7 см резинкой 2×2, делая прибавки по 1 петле с каждой стороны в лицевых рядах.

СБОРКА КОМБИНЕЗОНА
Аккуратно отпариваем чулочную вязку на полочках (с изнанки). Пришиваем «молнию» к полочкам. Вшиваем ластовицу, начиная с задней стороны штанишек. Сшиваем боковые швы штанишек и рукавов. Комбинезон готов.

Е. БОЧАРОВА

Сегодня мы начинаем знакомить вас с техникой ручного узелкового плетения — макраме.

МАКРАМЕ

скручен, тогда узлы получают рельефными и изделие хорошо сохраняет свою форму. Плетеные изделия можно отделать бусами и шарами из дерева или керамики. Для кашпо и абажуров пригодятся кольца.

УРОК ПЕРВЫЙ

1. Крепление нити на основе.

Закладываем нить длиной 0,5 метра на подушке горизонтально. Это — основа для закрепления нитей. Берем нить длиной 1 метр, складываем ее пополам и петлей вниз опускаем за основой (рис. 1а), теперь оба конца нити опускаем вниз на основу и продеваем в петлю (рис. 1б). Петлю аккуратно затягиваем, потянув за оба конца (рис. 1в).

2. Первый плоский узел.

Крепим на основе две нити, получаем четыре конца. Две средние нити (2 и 3) — это нити основы для крепления узла, а нити 1 и 4 — рабочие. Берем правой рукой нить 4, заводим ее на основу (на нити 2 и 3) и под нить 1 (рис. 2а).левой рукой берем нить 1, подводим ее под основу и укладываем в петлю, образовавшуюся между нитью 3 и 4 (рис. 2б). Завязываем первый плоский узел.

3. Левосторонняя витая цепочка.

Продолжаем работу на начатом образце. Завязываем

друг под другом три первых плоских узла. Посмотрите внимательно на работу. Заметили, что группа узелков повернулась на «бочок» влево? Помогите ей, разверните ее влево на 180°. Теперь завяжите еще четыре первых плоских узла и опять поверните работу на 180°. Так, поворачивая работу через каждые четыре узла, получим левостороннюю витую цепочку.

4. Второй плоский узел.

Крепим на основе две нити, получаем четыре конца. Берем правой рукой нить 4, подводим ее под основу и на левую рабочую нить (рис. 3а). Берем нить 1, заводим ее на основу и сверху в петлю, образовавшуюся между основой и правой рабочей нитью (рис. 3б).

5. Правосторонняя витая цепочка.

Продолжаем работать с начатым образцом, завязываем друг под другом еще три вторых плоских узла. Поворачиваем работу на 180° вправо. Завязываем четыре новых узла и опять поворачиваем работу вправо. Таким образом получаем правостороннюю витую цепочку.

Теперь можно сплести цепочку-кулон.

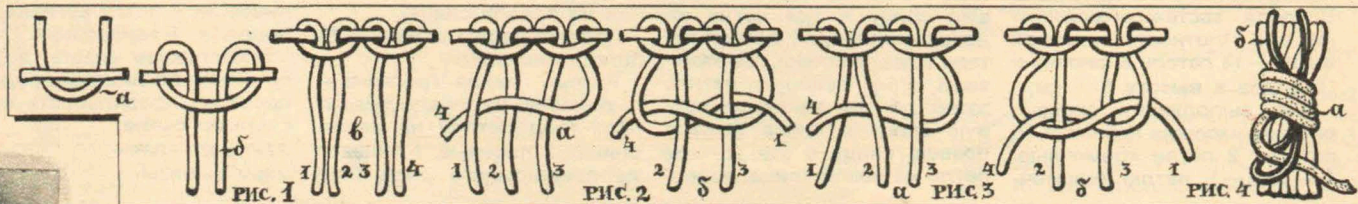
Берем две нити длиной 4 м и две нити длиной 1 м. Укладываем нити на подушке вертикально в следующем порядке: нить 4 м, нить 1 м, нить

1 м, нить 4 м. Находим середины нитей и закалываем ее. Основа для закрепления нитей в данном случае не нужна, так как мы приступаем к плетению изделия, используя прием начала работы от середины.

От середины нитей плетем вниз правостороннюю цепочку длиной 35 см. Потом поворачиваем изделие и работаем в другую сторону, плетем от середины левостороннюю витую цепочку длиной 35 см. Получили цепочку общей длиной 70 см. Складываем ее пополам. Соединяем две группы по четыре нити вместе и завязываем общий квадратный узел (сначала завяжем первый плоский, а под ним сразу второй плоский. Причем в основе для крепления узла у нас шесть нитей).

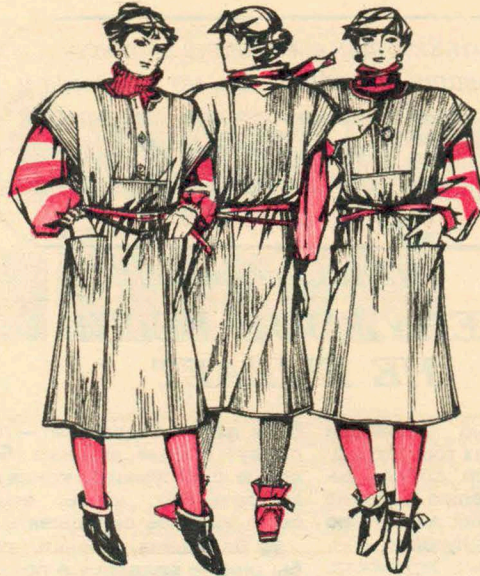
Теперь берем деревянный шарик и протаскиваем в него все 8 нитей, закрепляем их приемом «ловушка». Для этого берем еще две нити (а и б). Нить а — длиной 20 см, нить б — 10 см. Нить б складываем пополам и укладываем на кисточку петлей вниз. Нить а обматываем вокруг кисточки, укладывая виток за витком. Конец нити а опускаем в петлю нити б и затягиваем петлю за два торчащих сверху конца. Конец нити а прячем под обмотку (рис. 4).

М. СОКОЛОВСКАЯ,
художник-прикладник.



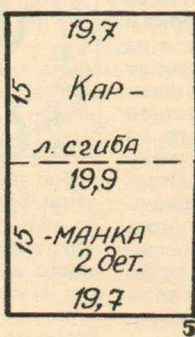
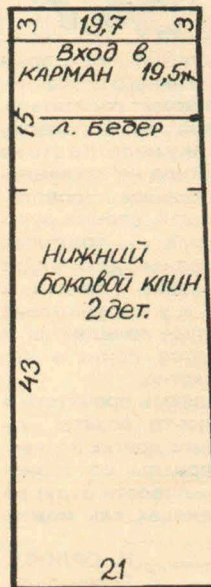
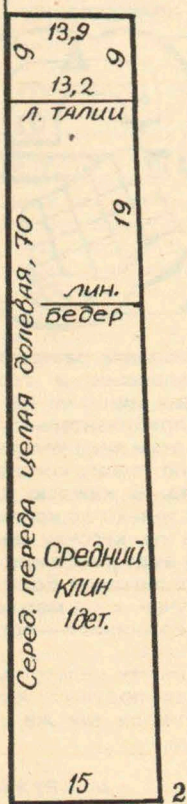
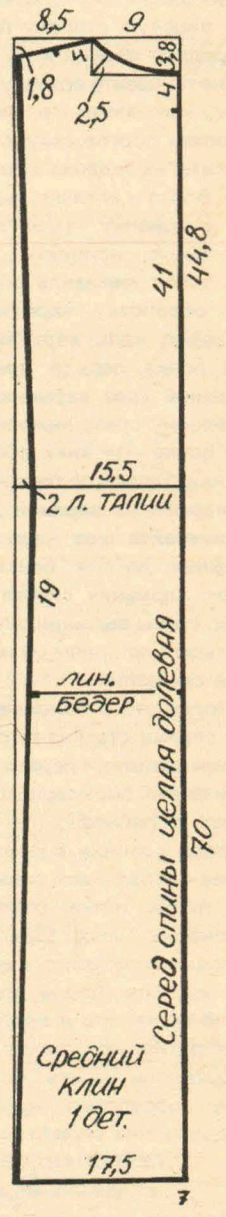
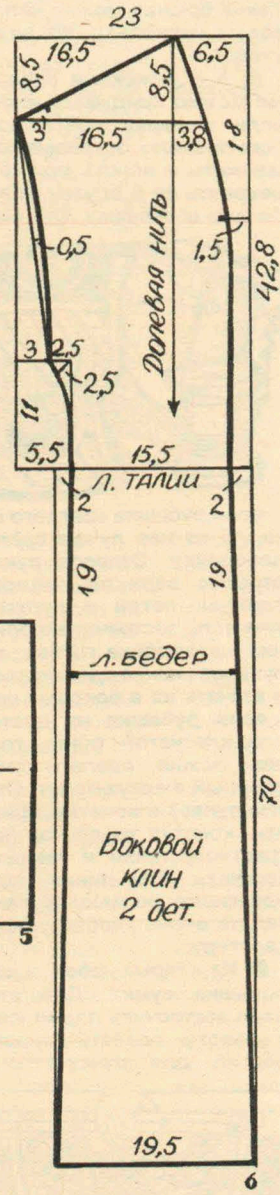
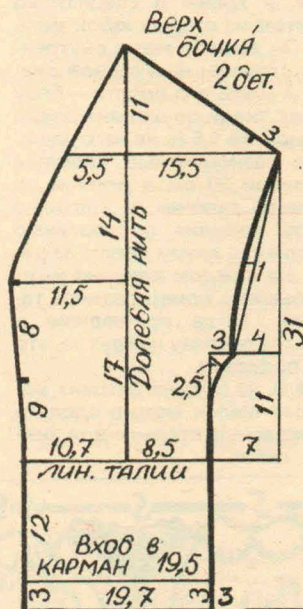
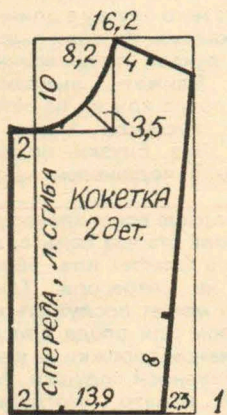
Свободный сарафан с удлиненной линией плеча и продольными рельефами предлагаем сшить полным женщинам.

САРАФАН ВСЕГДА УДОБЕН



Продольные линии делают фигуру стройнее. Карманы, расположенные между боковыми швами и рельефами, будут удобны и в то же время не очень заметны. Застежка «молния» или же на планке.

Сшить такой сарафан лучше всего из однотонной ткани — шерсти, вельвета, фланели или твида. Носить его можно поверх нарядной блузки или же теплого свободного свитера.



1, 2, 3, 4, 5 - детали переда сарафана
6, 7 - детали спинки сарафана

Выкройка дана на 52—54-й размер III рост.

Расход ткани при ширине 1 м—2,4 м. Припуски на швы: в боковых швах и по низу изделия—3 см, у выреза горловины—1 см, а по всем остальным срезам — 1,5—2 см.

Раскрой сарафан, шейте и разутюжьте плечевые швы кокетки и средней детали спинки. К краям подбортов пришейте концы обтачки (ширина шва—0,7 см). Отверните на лицевую сторону борт на середине переда и по горловине пришейте обтачку. Затем лишнюю ткань в верхних уголках бортов аккуратно отсеките, не задевая шва обтачки. Борты и обтачку выверните наизнанку, выметайте и пришейте «молнию».

Особое внимание обратите на обработку карманов. К нижнему краю верхней детали бочка переда пришейте верхний срез карманки. А к верхнему срезу нижней детали бочка—нижний срез карманки. Теперь по линии входа в карман на верхней детали примечайте шов карманки и нижней детали бочка, при этом карманку сгибая пополам, срезы выравнивая и прометывая по краям во избежание смещения.

После этого боковые детали спинки стачивают с боковыми деталями переда по линии плеча. Весь сарафан сшивают в рельефах по длине переда и спинки. В швах рельефы необходимо совмещать по линии талии, бедер и в плечевых швах. Швы рельефов заутюживают к середине изделия. После этого их надо прометать и проложить декоративную строчку.

Осталось сшить боковые швы, обработать пройму и подшить низ сарафана.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,
художник-модельер.
Рисунки и чертежи автора.

«Все хозяйки так или иначе стараются использовать старые вещи, но не всегда и не сразу придумаешь, что и как может пригодиться в доме. Вот я и решила поделиться своим «опытом». Если что-то подойдет—буду очень рада.

ЧИТАТЕЛЬ—ЧИТАТЕЛЮ

НЕНУЖНОЙ ВЕЩИ НЕ БЫВАЕТ

● Когда шью штанишки сыну, то крою их гораздо выше талии, почти до подмышек. Бретели делаю широкие и длинные, в них вдергиваю резинку, вместо пуговиц—заклипы от старых подтяжек. Такие брючки можно использовать несколько лет, не надставляя.

● А с мужскими рубашками можно придумать многое: если рубашка почти новая (как правило, обтрепываются манжеты и ворот), можно перекроить ее в блузку для себя или в рубашку для сына;



если рубашка светлого цвета, то из нее лучше сделать наволочку. Отпорю рукава, отрезаю верх по прямой у проймы, петли и пуговицы уже есть, застрачиваю бока и низ—наволочка готова, а из рукавов можно сделать рюши и втачать их в боковые швы; если рубашка из цветной или клетчатой ткани, то из нее можно сделать очень удобный фартук-халат. Отрезаю рукава и кокетку, пришиваю кокетку из другой (контрастной) ткани и такие же карманы. По линии талии вдергиваю резинку. В таком халате очень удобно убирать квартиру.

● Из старых юбок я шью большие сумки. Для этого надо застрочить подол юбки, а вверху сделать широкий подгиб для ручек-палочек.



Если палок в доме нет—дойдут старые лыжные. Боковые швы сумки до конца не застрачивают, чтобы вещи было удобнее складывать.

● Домашние тапочки, чтобы они не валялись в прихожей, я храню в специально сшитом из старых юбок мешке. Он висит у нас с внутренней стороны на входной двери. А шить его просто—беру кусок ткани по ширине двери и высотой 1,5 м, на него нашиваю разноцветные карманы шириной 30 см и длиной по размеру тапочек, в верхнюю часть кармана продергиваю резинку, а внизу делаю заклипы. На каждом кармане можно вышить номер размера тапочек, тогда пришедшие к вам гости сразу найдут те, что им подходят.

● А из старых детских меховых шапок можно сделать прекрасные стельки для зимних сапог.



Вот так служат нам старые вещи. Вроде ничего особенного, кому-то может показаться, что времени на переделку много, а толку мало. Но это не так. И квартира не захламляется от вещей, своим удовольствием от вещей, своими руками сделанных, мы получаем. А самое главное, дети видят наше отношение к вещам, к дому, уюту, и у них уважение к чужому труду появляется, и они стремятся принять посильное участие.

Очень надеюсь прочитать в журнале чьи-то советы, узнать об опыте других хозяек. Пусть материалы об экономии и бережливости будут на ваших страницах как можно чаще.

И. ОРЛОВА,
г. Ленинград».

Хочу дать несколько советов хозяйкам-рукодельницам. Стоит только не пожалеть времени и сил—и вы украсите свой дом и гардероб интересными, оригинальными вещами, сделанными из старых.

● Наверняка в доме найдется скатерть, которую уже не стелете на стол: или пятна не отстирываются, или небольшие дырки появились. Из нее можно сшить дорожку для журнального столика с салфетками. Размеры произвольны—все зависит от величины самой скатерти. Край украсьте бахромой или контрастной тесемкой, а если скатерть белая, то кружевами.

● Давно висит в шкафу платье без рукавов: и не носили почти, а того гляди—выйдет из моды. Попробуйте сделать из него блузку с длинными рукавами. Из юбки выкраиваем рукава (по поперечной нити). Манжеты выкраиваем из пояса или же из оставшихся кусочков ткани от юбки. Низ блузки подравниваем и подшиваем на рукава.

● Больше всего хлопот доставляют старые пальто, висящие в шкафах или убранные на антресоли. Такое пальто может послужить материалом для пледа или декоративной дорожки на кресло и диванной подушки. Распорите пальто, разгладьте все швы. Из спинки надо вырезать прямоугольник, кото-

рый с изнанки расчерчиваем вертикальными и горизонтальными линиями на квадраты (приблизительно 8×10 см). По этим линиям пришиваем узкую тесьму контрастного цвета. В каждую клетку или же только по краям пришиваем по кусочку цветной ткани в виде ромба или квадрата (аппликация). Если ткань не сыпучая, края можно разрезать ножницами—получится бахрома.

Из полочек пальто выйдет диванная подушка, которая оформляется так же, как и дорожка.

М. КРУЖКОВА,
художник-прикладник.

Рис. Н. ИЛЬИНОЙ.

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В журналах за 1984—1985 годы мы познакомили читателей с рефлексогенными зонами и их расположением на теле человека, рассказали, при каких функциональных нарушениях следует воздействовать на них, и объяснили приемы точечного массажа и самомассажа. Еще раз обращаем ваше внимание, уважаемые читатели, на то, что массаж и самомассаж можно проводить только после врачебного осмотра.

Новый раздел мы начнем с описания наиболее часто встречающихся функциональных нарушений и заболеваний рук.

При выполнении общего массажа рук основными приемами являются поглаживание (поверхностное и глубокое) и растирание, которые следует проводить по направлению от кончиков пальцев к плечевому суставу. Общй массаж подготавливает кожу и подкожные ткани рук к воздействию на рефлексогенные зоны.

При проведении точечного массажа на руках следует учитывать, что зоны, расположенные на внутренней поверхности руки, более чувствительны к давлению. Поэтому массажные приемы должны выполняться легко, без сильных нажатий.

На рисунке 1 обозначены места расположения основных рефлексогенных зон, которые наиболее часто будут упоминаться в дальнейших наших беседах. Эти зоны разносторонне воздействуют на организм. Например, зона 12 обладает общеукрепляющим действием, регулирует функцию желудочно-кишечного тракта. Зоны 6 и 11, при их возбуждении методом точечного массажа, стимулируют функцию сердечно-сосудистой системы и т. д.

Зона 1 находится в середине ладони на линии между средним и безымянным пальцами. Массаж ее способствует нормализации кровяного давления, снимает онемение в кончиках пальцев, восстанавливает движения в них при утомлении, способствует снятию усталости в кисти.

Зоны 3 и 4, словно браслетом, охватывают лучезапястный сустав, зона 3 — с внутренней стороны, зона 4 — с наружной. Массаж зоны 3 применяют при бессоннице, болях в области сердца, нарушении сердечного ритма, вос-

палении лучезапястного сустава. Массаж зоны 4 значительно уменьшает боль в лучезапястном суставе, улучшает дыхание при бронхиальной астме.

Зона 5 находится на пальце выше зоны 3 со стороны мизинца. Массаж ее рекомендован при различных эмоциональных расстройствах, волнениях, страхе, болях в области сердца, нарушении ритма сердца, связанного с психофизиологическим напряжением.

Зоны 6 и 11 расположены с обеих сторон предплечья на 3 пальца выше складки лучезапястного сустава. Зона 6 находится на внутренней поверхности предплечья, массаж ее снимает общее напряжение, улучшает подвижность рук и их работоспособность. Зона 11 находится на наружной поверхности лучезапястного сустава, массаж ее эффективен при шуме в ушах, бессоннице, повышенной потливости кистей, онемении пальцев рук. Обе зоны весьма эффективны при болях в локтевом и лучезапястном суставах.

Зона 8 находится на внутренней поверхности предплечья в середине локтевой складки. Массаж ее применяют при болях во всех суставах рук.

Зона 9 расположена в наружном углу локтевой складки. Массаж ее оказывает обезболивающее действие при воспалении плечевого и локтевого суставов.

Зона 10 находится на 3 пальца ниже зоны 9. Массаж этой зоны применяют при бессоннице, болях в руках.

Зона 12 расположена на кисти в промежутке между 1-й и 2-й пястными костями, то есть в вершине треугольника, образованного линиями, проведенными через указательный и большой пальцы. Это особенно важная зона. Помимо общеукрепляющего действия, массаж ее эффективен при нарушении функции желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астме, аллергических состояниях, зубной боли, слабости.

Зона 14 находится на наружной поверхности плечевого сустава, при поднятой руке в этом месте образуется ямка. Массаж ее применяют при болях в плече, при ушибах плеча, при болях в шее и межлопаточной области.

Теперь поговорим о массаже самих рук при их усталости, при онемении кончиков пальцев, при появлении болей в них.

УСТАЛОСТЬ РУК чаще всего

развивается при выполнении длительной однообразной работы, при которой основная нагрузка приходится на кисти и плечи (переворка овощей, дойка вручную, прополка, печатание на машинке и т. д.). Часто после такой интенсивной работы вечерами появляется боль в руках, бессонница. Чтобы избежать этого состояния, при первых же признаках утомления рук в перерыве между работой необходимо провести точечный массаж рефлексогенных зон 12, 6, 11, 14. Самомассаж можно делать через одежду. А по окончании работы, придя домой, сделайте общй мас-

В этом году мы расскажем о конкретных функциональных нарушениях и некоторых заболеваниях, при которых вы можете применять точечный массаж и настои лекарственных растений, выращенных вами на аптекарском огороде.

саж рук, используя приемы поглаживания и растирания, а затем точечный массаж тех же рефлексогенных зон.

Для устранения БОЛЕЙ эффективным является общй и точечный массаж рефлексогенных зон 12, 8, 14. Если же к боли присоединяется нервозность и бессонница, не забывайте о массаже зон 3, 4, 9. Массаж выполняют в этих случаях успокаивающим методом, начиная с плавного поверхностного поглаживания выбранной зоны с дальнейшим усилением давления на кожу до появления расслабления мышц (при этом подушечка пальца мягко входит в ткань кожи). Когда расслабленность тканей достигнута, палец следует задержать на зоне на 5—6 секунд, а затем медленно вернуть в исходное положение. Процедуру следует повторить 3—4 раза.

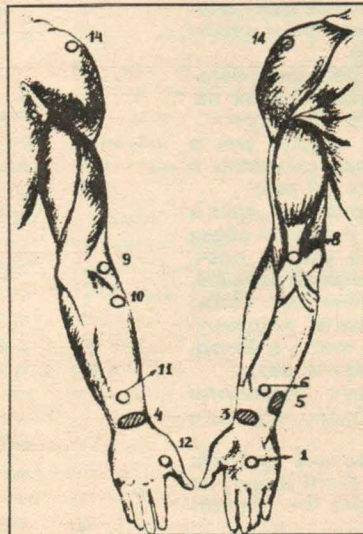


Рис. 1.

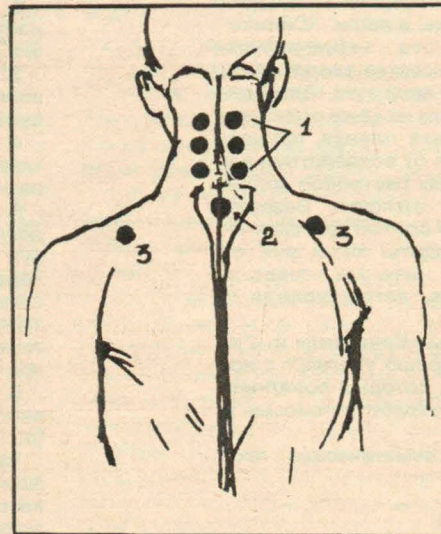


Рис. 2.

Бывают случаи, когда боль усиливается по ночам, она нарушает сон, в пальцах ощущается онемение. При таком состоянии массаж только рефлексогенных зон рук недостаточен. Надо еще провести массаж рефлексогенных зон 1, 2, 3 на задней поверхности шеи и надлопаточной области (см. рис. 2). Зона 1 расположена с обеих сторон позвоночника шеи на расстоянии двух пальцев от его средней линии. Массаж этой зоны приме-

няют при болях в руках, головокружении, шуме в ушах, невралгии тройничного нерва.

Зона 2 находится в углублении позвоночника между острыми отростками 7-го шейного позвонка и 1-го грудного. Для того, чтобы найти острый отросток позвонка, наклоните голову — он будет больше других отростков выступать под кожей шеи. Это очень важная рефлексогенная зона: ее массаж применя-

ют не только при болях в руках, но и при головокружении, повышенном кровяном давлении, одышке.

Зона 3 находится в центре верхней части лопатки, над ее гребнем. Если положить ладонь пациенту на плечевой сустав, то указательный палец своей подушечкой будет находиться над зоной. Массаж этой зоны уменьшит боль в суставах руки, улучшит кровообращение, снимет усталость во всем плечевом поясе.

Не забывайте и о лекарственных травах. В зимнее время при болях в суставах хорошо помогает компресс из заваренной и отжатой череды. А летом — компресс из зеленых листьев березы на зоны 3 и 4. В период стихания процесса воспаления острого процесса в суставах рекомендуют делать припарки из листьев и цвета липы: 4 ложки листьев и цвета обварить кипятком, завернуть в марлю и в виде припарки прикладывать к суставу.

Если не следить за руками, то это может привести к повышенной сухости, шелушению, покраснению, сморщиванию кожи, появлению трещин, мозолей.

Для мытья рук используйте пережиренные мыла, которые содержат высококачественные жиры (ланолин и спермацет) и высокомолекулярные спирты, ослабляющие действие щелочи. Советуем вам мыло «Детское», «Элегия», «Косметическое», «Русский лес», «Любимое», «Экстра», «Ланолиновое», «Спермацетовое». А вот употребить для мытья рук хозяйственное мыло не надо, так как оно содержит большое количество щелочи и поэтому сильно обезжиривает, пересушивает кожу и может вызвать раздражение. Для тех, кто имеет дело со смазочными маслами и другими веществами, сильно загрязняющими кожу, выпускается мыло «Пемзовое», которое хорошо очищает руки.

Механизаторам, работающим с соляной кислотой, автолом, рекомендуем применять крем «Очищающий», который содержит специально подобранный набор жировых компонентов, обеспечивающих тщательную очистку кожи.

Для защиты кожи рук выпускают специальные кремы. Так, крем «Силон» защищает руки от вредного воздействия воды и пыли. «Силиконовый» — это «крем-перчатки», в его состав входят органические вещества, благодаря которым на коже образуется защитная пленка, предохраняющая от воздействия воды, водных растворов солей, кислот и щелочей. Вазелин «Особый» служит для смягчения и защиты кожи рук от действия моющих средств, химикатов, ветра, холода и жары.

Лосьоны «Кристалл» и «Гиена» хорошо удаляют с кожи налет, который появляется после обработки овощей и ягод.

Наша косметическая про-

ПОМОГИТЕ РУКАМ

ПОЛЧАСА
ДЛЯ СЕБЯ

Сколько забот выпадает женским рукам — на работе, дома на кухне, во время стирки, мойки. То и дело они подвергаются воздействию мороза и ветра, горячей и холодной воды, различных химических веществ, и т. п.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК

Для сохранения гибкости пальцев и суставов, для снятия усталости, для усиления кровообращения и снятия отечности рекомендуем небольшой комплекс упражнений, который можно проводить несколько раз в день, особенно после выполнения тяжелой физической работы:

1. Крепко сожмите каждую руку в кулак и резко разожмите (повторите 10 раз).
2. Вращательные движения кистями рук внутрь и наружу (по 10 раз).
3. Круговое движение большими пальцами в обоих направлениях (по 10 раз).
4. Сложите пальцы рук в «замок», крепко сжимайте и разжимайте их (20 раз).
5. Крепко прижмите друг к другу пальцы и ладони обеих рук. Локти на уровне плеч. Теперь, не разжимая пальцев, отведите ладони так, чтобы запястья и локти раздвинулись, верните кисть в исходное положение (10 раз).
6. Кисти рук поднимите вверх и свободно опустите (по 20 раз).

Такая гимнастика для рук займет у вас 5—10 минут, но вы почувствуете, что руки отдохнули.

Мышленность выпускает специальные питательные кремы для рук: «Арбат», «Велюр», «Персиковый», «Крем для рук», «Ольга», «Стелла», «Лола» и др. Эти кремы хорошо смягчают кожу, делая ее эластичной и бархатистой, так как содержат в своем составе витамины, ферменты, растительные экстракты, различные жировые компоненты. Помимо этих качеств, кремы «Ольга» и «Лола» обладают противовоспалительным и антибактериальным действием, поэтому их можно применять для ускорения заживления трещин и мелких ранок.

Для смягчения кожи рук можно использовать домашние средства — отвар картофеля (или чайную ложку картофельного пюре), отвар геркулеса, отвар льняного семени, а также состав из 2 столовых ложек глицерина и чайной ложки нашатырного спирта.

Очень полезны и теплые ванночки из трав — ромашки, крапивы, подорожника, липового цвета, шалфея, лопуха (из расчета по столовой ложке какой-либо травы на литр горячей воды). После такой ванночки во влажную кожу вотрите крем для рук или любой питательный крем для сухой кожи.

В случае появления на руках сыпи, красноты, отека следует тут же обратиться к врачу по кожным болезням. Эти признаки указывают на воспаление кожи, которое может возникнуть у здорового человека при контакте с некоторыми растениями (табак, хмель и др.) или удобрениями.

Тем, у кого сильно потеют руки, рекомендуем ванночки на 5—10 минут с поваренной солью (чайная ложка на литр воды) или отваром дубовой коры (столовая ложка коры на литр воды), или же со столовым уксусом (столовая ложка на литр воды).

Н. ИСТОМИНА,
главный врач
Московского НИИ
косметологии
Минздрава РСФСР.