



*швы, бязем,
вышиваем...*

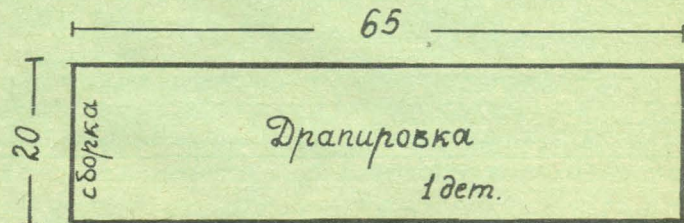
Вы прекрасно будете себя чувствовать в свободной блузе с юбкой или брюками, если

**ВЕЧЕРОМ
СТАНЕТ
ПРОХЛАДНЕЕ**

ком в форме прямоугольника. Его не прикрепляют к блузе, а носят свободно поверх нее.

Низ обработан притачным поясом, длина его соответствует объему бедер.

МОДЕЛЬ 3 — блуза из хлопчатобумажной ткани. Оригинальность, своеобразие придает ей вставка, выкроенная из другого материала: это может быть та же по фактуре ткань, но другого рисунка (к примеру, сочетание полосок различной конфигурации или сочетание ткани в полоску с такой



По предлагаемой выкройке можно сшить три блузы, которые будут смотреться по-разному благодаря разнообразию тканей и отделки.

МОДЕЛЬ 1, учитывая нарядный характер блузы, лучше выполнить из шелкового полотна с рисунком. Украшение блузы — драпировка, один конец которой собран в сборку и вшит в плечевой шов с левой стороны, а второй продет в петлю, вшитую в правый плечевой шов, и висит свободно.

Горловина обработана подкройной бейкой шириной 3 см. Не забудьте о припусках на швы: по 1 см у выреза горловины и по 2 см на боковые швы.

МОДЕЛЬ 2 шьют из более плотного полотна с воротни-

же тканью в горошек и т. д.) или другого цвета (в тон основной или контрастная), или ткань иной фактуры — более легкая, чем основная.

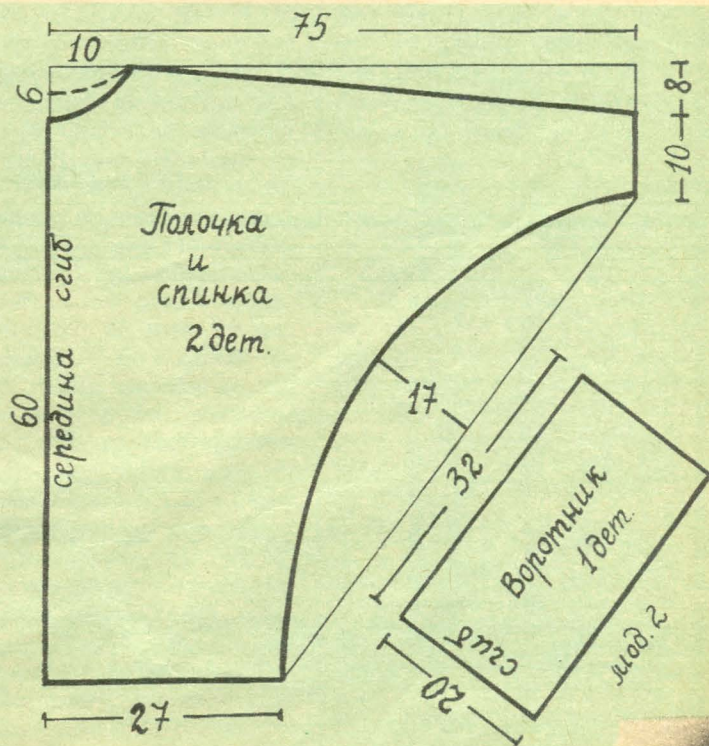
Разнообразными могут быть формы вставки — круглая, U-образная, каре и т. п.

Швы, соединяющие вставку с блузой, можно заделать, закрыть тесьмой или бейкой.

Наша выкройка рассчитана на окружность груди 100—116 см, расход ткани — 1 м 20 см при ширине 1 м 40 см.

Перед и спинку кроят по одной выкройке, только вырез горловины на спинке располагается на 3 см выше.

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.



шьем, вяжем, вышиваем...

В ЖАРКИЙ ЛЕТНИЙ ДЕНЬ

ДЛЯ МАЛЫША...

Рекомендуем связать «песочник» — лучше всего, конечно, из хлопчатобумажной пряжи. Цвет — любой, кроме темного.

Работа будет несложной. По рисункам 1 и 2 свяжите крючком переднюю и заднюю части «песочника» (наши расчеты — на ребенка 10—12 месяцев). Затем «решеткой» из столбиков с накидом и воздушных петель сделайте карман в форме полукруга. Контрастными нитками вышейте полосы по

диагонали (см. фото) и обвяжите карман столбиками без накида и цепочками из воздушных петель. Пришейте карман к передней части «песочника».

Чтобы наряд малыша выглядел весело, свяжите два желтых круга — они будут изображать головы птенцов — и пришейте их выше кармана. Красными нитками изобразите клювы и гребешки птенцов, а черными — глаза.

Теперь детали соедините, внизу свяжите резинку из выпуклых и плоских столбиков. Для этого крючок под столбики нужно вводить справа налево то спереди, то сзади.



Верх «песочника» обвяжите столбиками без накида, одновременно вывяжите завязки-бретели.

И. АЛЕКСАНДРОВА

Чертежи и фото автора.

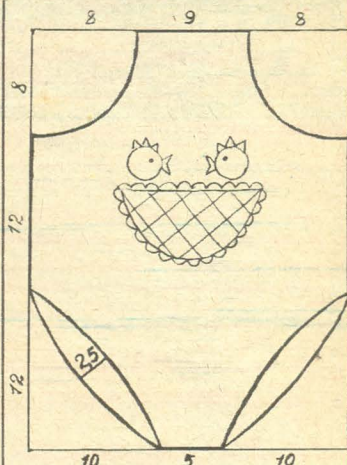


Рис. 1

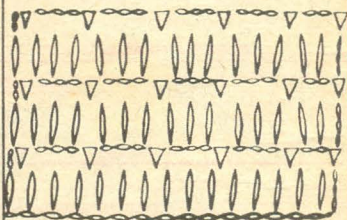


Рис. 2

...И ДЛЯ МАМЫ

Предлагаем две модели для яркого солнечного дня, которые вы легко сошьете сами.

МОДЕЛЬ I — ансамбль из юбки и топа (маленькой кофточки на бретелях без рукавов) с завязками на левом боку. На него потребуется 3 м ткани шириной



80 см — ситца, сатина, штапеля, легкого трикотажа и т. п.

Юбку шьем так. Полотно ткани складываем вдоль лицевой стороной внутрь, переднюю и заднюю половинки юбки кроим одновременно. Так же выкраиваем обтачки, их верхние контуры соответствуют внешним срезам, внутренние срезы на чертежах обозначены пунктирными линиями. Припуски на швы: для обтачек — 1 см, для юбки по линии талии и завязкам — 1 см, по боковым швам — 2 см, по низу — 2,5 см. Направление долевой нити на обтачках соответствует их направлению на основной детали.

Выкроив детали юбки по чертежу, сшиваем боковые швы; на правом боку — от линии талии до разреза внизу; на левом — от линии бедер (18 см) до разреза внизу; швы разутюживаем, разрезы внизу обрабатываем вподгиб, подшиваем низ.

Обтачки соединяем швом на правом боку, шов разутюживаем. Складываем об-

тачки с основными деталями «лицом к лицу», совмещаем швы и внешние срезы, стачиваем на машинке. Лишнюю ткань в уголках лучше вырезать. Обтачки выворачиваем на изнанку юбки, швы выметываем и разутюживаем, свободные срезы обтачек обметываем и подшиваем потайным швом к юбке.

Топ шьем в той же последовательности, различие только в раскрое: передняя и задняя половинки у топа в отличие от юбки различные, их выкраивают по отдельности (см. чертежи).

МОДЕЛЬ II — платье прямого кроя с щелеобразным вырезом горловины и с прямыми проймами. Ткани для него потребуется меньше, чем на ансамбль, — 2 м 30 см при той же ширине (80—90 см). Подойдут ситец, штапель, сатин, лен, махровая ткань, особенно эффектно смотрится такое платье из ткани в полоску.

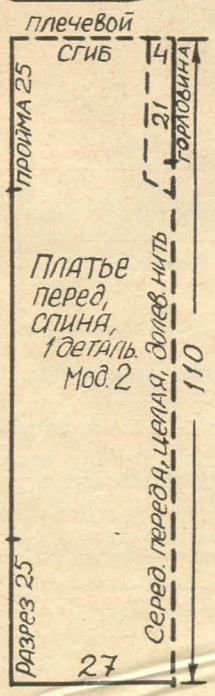
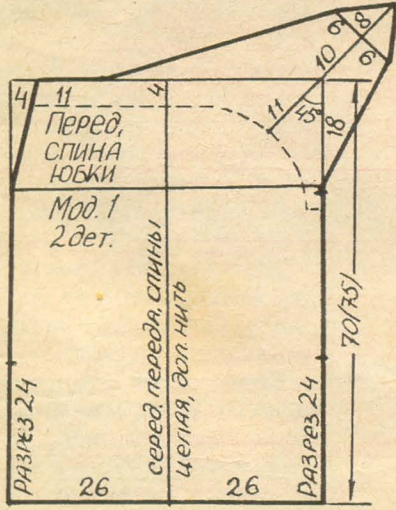
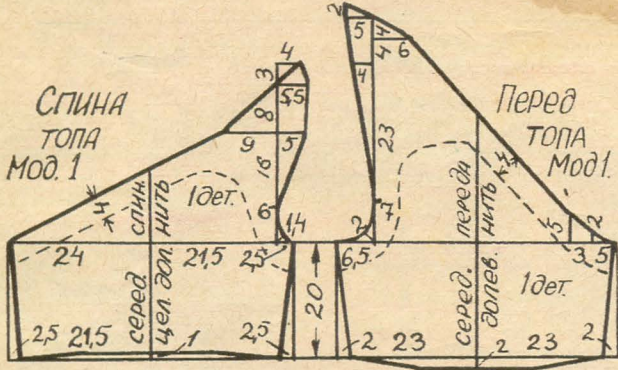
Приступаем к работе. Из целого куска ткани выкраиваем прямоугольное полот-

нище шириной 58 см с учетом припуска на швы (при размерах, на которые рассчитана наша выкройка). Продольная середина полотна, совпадающая с направлением долевой нити, является серединой спинки, переходящей в середину переда. Поперечная середина — линия плечевого сгиба. Прямоугольник ткани сложите вчетверо по этим осям, приложите выкройку, перенесите засечки, ограничивающие проймы, горловину, разрезы внизу, уточните контуры платья.

Первым делом готовим обтачку для горловины (50 см на 8 см). Пристрачиваем ее вокруг будущего разреза горловины, отступив от этой линии на 3—4 мм. Теперь разрезаем оба слоя ткани, вывертываем обтачку на изнанку платья и выметываем по краю шва. Свободные срезы подгибаем и притачиваем к платью.

Затем стачиваем боковые швы, обрабатываем проймы и разрезы вподгиб и подшиваем низ. Платье готово!

шьем, вяжем, вышиваем...



Если вы уже освоили обработку сквозной застежки, можно сделать на основе предлагаемого платья халат с застежкой от проймы на левом боку, для этого при раскрое придется только добавить по 8 см к левому боковому срезу.

Остаток ткани от ширины полотна (20—25 см ширины) можно обработать, как шарфик, и использовать вместо пояса (длина его будет 150 см, остальная часть уйдет на обтачки).

Чертежи к обоим предлагаемым моделям рассчитаны на размер 46, рост III. Однако прямое платье может быть сшито на данной основе практически любого размера, достаточно сделать несложный расчет: половина ширины переда и спинки платья равняется обхвату бедер + 8 см, деленному на 4. К примеру, при обхвате бедер 110 см половина ширины спинки будет равна: $110 \text{ см} + 8 \text{ см} = 118 \text{ см}$; $118 \text{ см} : 4 = 29,5 \text{ см}$. Длина платья — по вашему желанию. Выкройка готова! Гля-

дя на ваш чертеж, разметьте глубину горловины, пройм, длину разрезов внизу.

Одно замечание: если вы хотите сшить платье размера 56 и более, лучше на плечах заложить складки глубиной 3—4 см, чтобы заменить нагрудные вытачки, которые в модели размера 46 не предусмотрены.

Юбку модели I тоже можно увеличить на несколько размеров с помощью такого расчета: ширина одного полотнища юбки = обхвату бедер + 6 см, деленному на 2. Чем длиннее юбка, тем, естественно, глубже разрезы на боках.

Сшить топ большего размера сложнее, но его с успехом может заменить любая ваша блузка.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ, художник-модельер. Чертежи и рисунки автора.

«СОЛИСТ» АНСАМБЛЯ — ПОЯС

Внешний облик женщины создается не только ее нарядом, но и в значительной степени дополнениями к нему: шарфом, сумочкой, украшениями... В нынешнем сезоне «солистом» в этом ансамбле дополнений выступает, безусловно, пояс.

Давайте попробуем «сочинить» его сами.

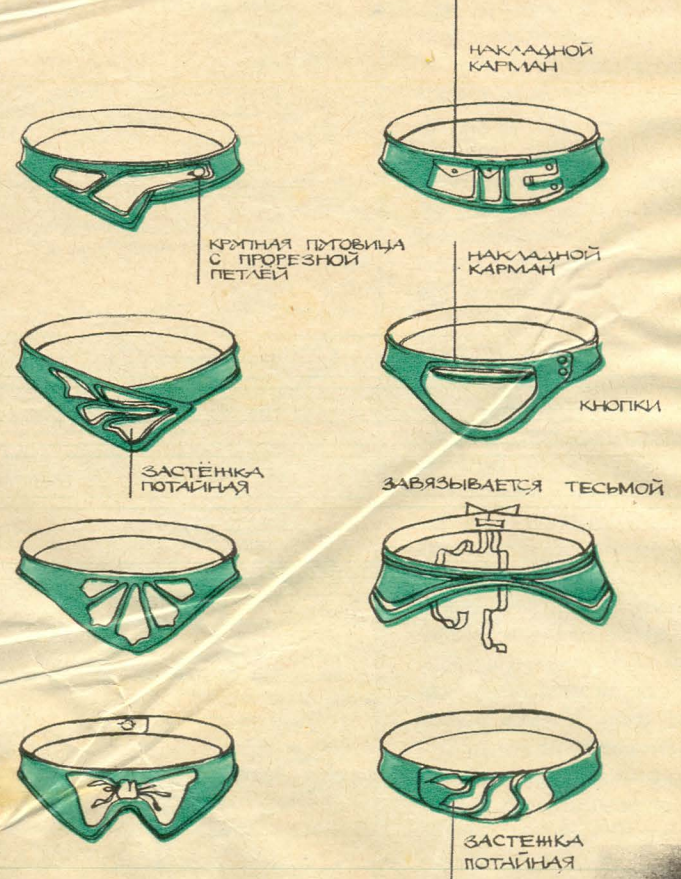
Прежде всего решим, что мы хотим от будущего пояса: должен он быть универсальным, смотреться и с легким джемпером, и с демисезонным пальто? В этом

случае потребуется спокойный по цвету и фактуре материал, а также элементы конструкции, позволяющие изменять длину пояса, — классический ремень с пряжкой, шнуровка и т. п. Отделка к такому поясу должна быть сдержанной, неброской.

Вы задумали сделать пояс не похожим на все другие, уникальным? Тогда работа будет сложнее и по форме, и по отделке, да и сам костюм, который поясу предстоит украсить, должен создаваться с учетом этого.

Ну и, разумеется, нельзя не учитывать свой возраст, комплекцию, стиль, даже темперамент, если хотите. Вариантов множество: то очень широкий, стянутый в талии пояс слегка напо-

НЕКОТОРЫЕ ВАРИАНТЫ КОЖАНОГО ДЕКОРА



швы, бязи, вышивалки...

минает корсеты наших прабабушек, то связкой ремешков небрежно опускается на бедра; то узкий, шелковый выглядит неожиданно скромно, то разрастается до ширины офицерского ремня или драпируется по бедрам, как широкий шарф...

Соответственно и материалы, из которых можно сделать пояс, — от плотной кожи до тонкого шелка.

Модель, которую мы хотим вам предложить, несложна, но здесь у вас есть возможность следовать прихоти моды и своему собственному вкусу.

Итак, материал — любой, для начала лучше всего простая ткань, с которой вы уже умеете работать.

Из той кожи, что вы приготовили, распоров старые вещи и обработав пластины, подберите кусочки, гармонирующие по цвету с тканью: они понадобятся для отделки.

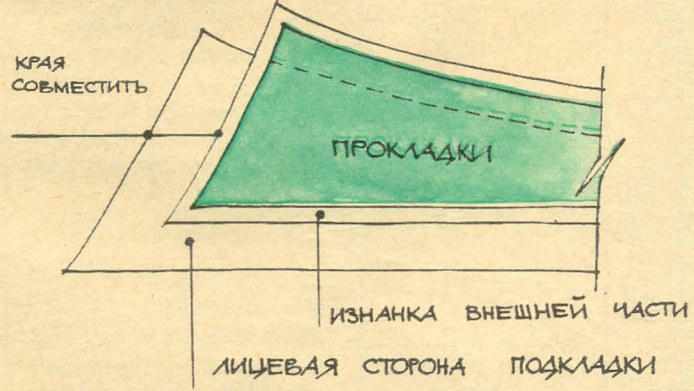
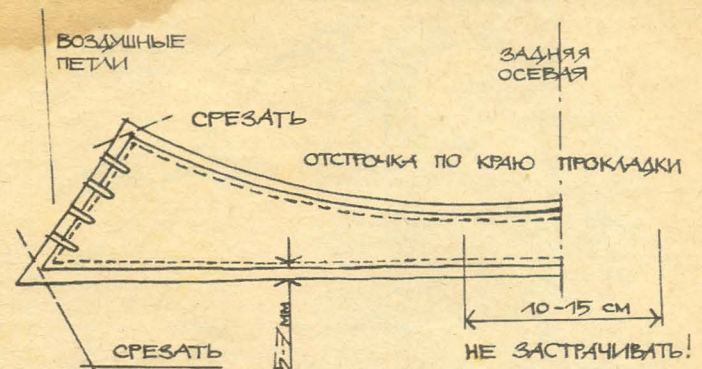
Пояс может быть с подкладкой — она делается, как для любой вещи, — а можно сделать его двусторонним.

Застежка — шнуровка или пуговицы, пришитые с обеих сторон, с навесными или прорезными петлями.

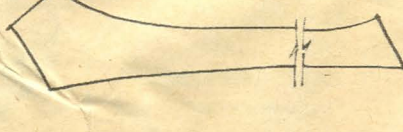
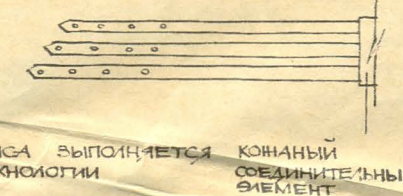
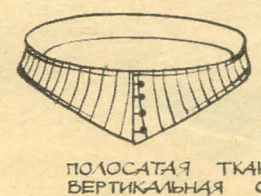
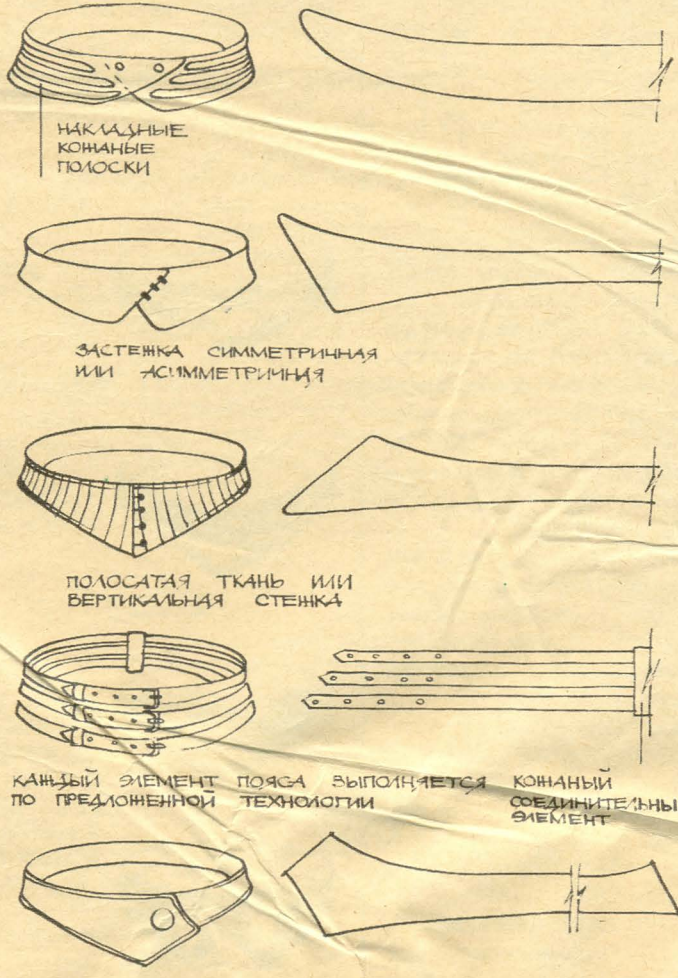
Выкройка простого пояса — это ровная лента нужной ширины и длины (с учетом запаха) со слегка скругленными уголками. Если же вы задумали очень широкий, фигурный пояс, то его лучше кроить по бумажному шаблону: полоску бумаги, немного шире, чем нужно для пояса, наколите булавками на себя поверх одежды так, как должен будет «сидеть» пояс. Мягким карандашом наметьте его контуры, а также центральные линии спереди и сзади. По намеченным линиям прорисуйте выкройку «шаблона», вырежь-

те, еще раз прикиньте на себя. Шаблон готов!

Выкроите по нему ткань, отстрочите пояс; срежьте припуски на швы в уголках, насколько это возможно; выверните пояс налицо через оставленное при отстрочке отверстие, особенно аккуратно выворачивайте угол-



СХЕМЫ ВЫКРОЕК ПОЯСОВ



ки, помогая себе при этом тупой спицей. Тщательно расправьте все швы и зашейте на руках непростроченный участок. Отутюжьте пояс через влажную ткань и прострочите вдоль края на расстоянии от него 5—10 мм.

Дополнительные прокладки можно сделать из бортовки, клеющейся ткани, обыкновенной клеенки.

Расположение застежки наметьте мелом или булавками, прикинув пояс на себя. Какой ей быть, решите сами: пуговицы, кнопки, крючки, пряжки, лента «рейпинк», тесемки... Застежка может сама служить украшением пояса, а может, уступив место деталям отделки, стать потайной.

Теперь отделка. Те элементы украшения, которые вы хотите сделать из кожи, вырежьте сначала из бумаги, приложите к поясу, уточните их форму, величину, расположение. Это может быть одна крупная, выразительная по форме деталь или целая серия мелких, составляющих определенный рисунок.

Кожу выбирайте не слишком тонкую, можно использовать несколько цветов. Срезы должны быть ровными, чистыми.

Прежде чем пристрочить кожаные детали к поясу, «посадите» их на резиновый клей, чтобы не сместились во время работы. Пристрачивайте их простым швом, отступив от края на 1—2 мм. Швы должны быть безупречными!

М. ИГНАШЕВА,
М. УТКИНА,

дизайнеры по костюму.
Чертежи и рисунки авторов.

В большой моде у молодежи и на этот сезон — разнообразные повязки на голову.

МОДНАЯ НОВИНКА В ДУХЕ РЕТРО

Но недаром говорит половица, что новое — это хорошо забытое старое... Посмотрите на старинные портреты, перелистайте книги по истории русского костюма: какой выбор повязок, лент, венков, кокошников, обручей из ткани — знаменитых старинных «начальников»? Девушки делали их по своему вкусу и возможностям, чаще всего из ярких тканей, как бы мы теперь сказали — декоративных: из парчи, бархата, позумента, тесьмы... Зачастую вышитая или перевитая шерстяными, золотыми нитями основа повязки дополнялась бисером, бле-

стками, пуговицами, перышками, вставками камней и стекла, нашитыми блесками.

Все это в моде и сегодня — выбирайте! Можно использовать для повязки и трикотаж, искусственную кожу, замшу; чередуйте



их с вязаными полосами; украсьте бусинами, заколками, пряжками. Фантазии — полный простор!

Для тех же, кто не сразу решится дать фантазии волю, предлагаем несколько вариантов.

Перевитая жгутом полоска ткани собирается



с одной стороны декоративным бантом, его можно украсить брошью, бисерной нитью или вышивкой. Если ткань трикотажная, то примите в расчет, что она в носке растягивается.

Полоска поролона или другого объемного материала обтянута трикотажем, сбоку нашиты бусины или пуговицы, обтянутые кожей.

В трикотажный поясok, длиной в 2—3 объема голо-



вы, продета широкая резинка в обхват головы. Повязку можно прострочить, растянув резинку. Концы сшиты потайным швом, края спрятаны внутрь.

Сеточка, связанная крючком. В процессе вязки на нитки нанизаны бусины.

Полоска кожи с параллельными поперечными

надрезами, в которые продета более тонкая полоска яркой ткани. Повязку до-



полняет небольшая кисточка из меха. Кстати говоря, эффектно выглядит повязка из простой кожи, украшенной сбоку брошкой.

Косичка из тонких кожаных полосок, или из руликов декоративных тканей, или из толстых шерстяных ниток, посередине — кожаный круг с бусиной в центре.

С. КОЛОСОВА



ЭТО ОПАСНОЕ СОЛНЦЕ

Как приятно погреться на солнышке, подставить его лучам лицо, руки, спину! Но не спешите: если вам за тридцать, летний загар может принести не только удовольствие...

Загар, например, «высвечивает», делает особенно заметными все дефекты кожи лица. Взгляните, пожалуйста, в зеркало: сразу стали видны морщинки в углах глаз. Увы, это первый признак старения кожи, которое

начинается уже с 30 лет, и прежде всего кожи лица, шеи, рук. Почему именно здесь? Да потому, что эти участки кожи открыты «всем ветрам» и жаркому летнему солнцу, которое сушит кожу, обезвоживает, снижает ее эластичность. Отсюда — ранние морщины, мешки под глазами, двойной подбородок...

А ведь всех этих печальных перемен можно избежать! Придется только немного потрудиться.

Прежде всего откажем себе в удовольствии «позагорать лицом», даже укроем лицо

и шею от яркого солнца козырьком, шляпой с полями, «козырьком».

Вы, наверное, и сами замечали, что мыло сильно сушит кожу, поэтому на летние месяцы умывание с мылом лучше заменить протиранием лица лосьоном или жидким кремом.

Сухая кожа летом сильно нуждается в питании. После того как вы очистите лицо лосьоном или жидким кремом, нанесите на него питательный крем «Аленушка», «Восторг», «Ромашка», «Нектар» — их лучше чередовать, так как кожа имеет

свойство привыкать к определенному крему, и тогда он дает меньший эффект. Для жирной кожи хороши кремы «Идеал», «Лель».

Крем нужно нанести довольно густым слоем на 1—2 минуты, а затем излишек удалить ватным тампоном, проводя им по направлению от середины подбородка — к мочкам ушей, от уголков рта — к середине ушных раковин, от крыльев носа и от середины лба — к височным впадинам.

Если кожа стала дряблой, то перед

тем, как наносить на лицо крем, полезно сделать горячий травяной компресс из ромашки, липового цвета, подорожника, хмеля, мяты или смеси их. Высушенные травы заваривают кипятком (столовую ложку сбора на стакан воды), настаивают, процеживают. В горячем отваре смачивают полотняную тряпочку, слегка отжимают и прикладывают к лицу. Остынет — снова окуните в горячий отвар, отожмите и сделайте новый компресс. Процедуру повторяйте в течение 5—8 минут.

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

ВОЗРАСТ... И ШЕЯ

Шея в первую очередь выдает возраст женщины, а между тем о ней-то мы частенько забываем позаботиться! Пяти минут будет достаточно, чтобы «подпитать» кожу на шее, помочь ей сохранить эластичность, упругость.

Небольшое количество растительного масла налейте в плоское блюдечко и подогрейте. Кисточкой или ватным тампоном нанесите теплое масло на шею, а затем оберните ее сложенной вчетверо мягкой хлопчатобумажной тканью, закрепив для удобства бинтом или просто косынкой. Держать полчаса — в это время вы можете заняться каким-либо домашним делом. Когда снимете, кожа будет мягкой, податливой, масло и стирать не придется: разогретая кожа впитает его, как губка.

Эту несложную процедуру нужно повторять по вечерам, предварительно чисто вымыв шею, в течение 3—4 недель.

Б. ВЫДМУХОВА

Перевод с польского.

КАК СВАРИТЬ СУП «ПО- НАУЧНОМУ»?

Вопрос как будто бы странный, но отнюдь не праздный, в чем вы убедитесь, прочитав статью доктора технических наук, руководителя лаборатории Института питания АМН СССР, профессора И. М. СКУРИХИНА.

Сразу оговорюсь: под умением в данном случае подразумеваются не кулинарные таланты хозяйки, а знание ею основных правил обработки продуктов с тем, чтобы они максимально сохранили витамины, питательные вещества, не потеряв в то же время своих вкусовых качеств.

...Вы очень спешите и потому положили мясо для бульона в кипящую воду? Напрасно: самое ценное в бульоне — экстрактивные вещества, которыми богат мясной навар, а они лучше сохраняются, если мясо поместить в холодную воду, довести до кипения и варить на слабом огне. Не стоит отнимать у бульона полезные качества, которых в нем и так-то немного: ведь, чтобы избежать неприятного привкуса, нам приходится снимать образующуюся пену, а она-то и богата более ценными белками! В результате в обычной порции бульона содержится всего 6—10 ккал (в одном кусочке сахара их 29!). Вот почему, если хотят иметь более питательное, сытное и полезное блюдо, бульон заправляют овощами, крупами. Свекду, лук, морковь кладут минут за 30—40 до окончания варки, картофель, крупы — за 15—20 минут, специи — за 5—10 минут, свежую зелень — только чтобы хорошо прокипела.

А вот мясо, овощи для вторых блюд как раз нужно варить сразу в кипятке! При этом, если мясо заморожено, ему необходимо дать оттаять самопроизвольно и только затем тщательно вымыть и варить. Замороженную

рыбу и овощи варят, наоборот, не размораживая. Воды требуется взять ровно столько, чтобы покрыла продукты. Еще больше пищевой ценности в продуктах, сваренных на пару или приущенных. На пару чаще готовят блюда из мяса, рыбы, картофеля, дружатся главным образом овощи: нарезав кубиками или дольками, их укладывают в сковороду или кастрюлю слоем не более 5 см, добавляют немного воды или бульона, 20—30 г жира на 1 кг овощей, закрывают крышкой и так варят 15—20 минут. При этом жидкость превращается в пар и варка, по существу, происходит «в пару». При таких способах обработки продукты лучше сохраняют пищевые вещества, в них меньше образуется химических и механических раздражителей, поэтому их часто используют в лечебном питании.

Растительные продукты лучше варить так, чтобы не пришлось сливать отвар: в этом случае потери белков, жиров, уг-

леводов, витаминов возрастают в 2—3 раза, минеральных веществ — в 5—10 раз!



Жарятся продукты быстрее, чем варятся, поэтому потери ценных веществ при жарении продуктов меньше. Значит ли это, что мясо, скажем, предпочтительнее всегда жарить? Нет. Дело в том, что части мясных туш, содержащие большое количество соединительнотканых белков — мы с вами обычно называем их жилами, — требуют очень длительной тепловой обработки, и жарить их не рекомендуется.

Потери пищевых веществ при жарке мелкими кусочками почти в 2 раза меньше, чем если жарить крупный кусок. Нужно хорошо нагреть масло или жир на сковороде, тогда на продуктах сразу образуется как бы защитная пленка, она будет препятствовать выделению сока, блюдо получится более сочным и питательным. Не менее важен выбор жира для жарки. Чаще всего он обусловлен рецептурой, но, если есть возможность выбора, рекомендую учесть: сливочное масло из-за новы-

шленного содержания в нем белков быстро поджаривает и чахнет; а вот топленое, растительное масло и кулинарные жиры почти не содержат белков и потому не горят на сковороде. Только повторно использовать их для жарки, как и сливочное масло, не нужно: образуются нежелательные продукты окисления жиров.

Если хотите приготовить мясо с тонкой корочкой, которая не повредит пищеварению, — жарьте его на масле с небольшим добавлением воды (ее надо налить на холодную сковородку). Этот же эффект при жарке рыбы даст предварительная панировка ее в муке или сухарях.

Солить и рыбу, и мясо следует только перед концом жарки, так как соль способствует выделению сока, а с ним — ценных питательных веществ.

Рис. А. МАРТЫНОВА.



...В июне день долгий, светлый, у нас точно времени прибавилось. Так давайте-ка не поленимся и попотчует домашних вкусными **ВАРЕНИКАМИ**.

СОВЕТЫ
МАРИИ ИВАНОВНЫ

СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО — ВАРЕНИКИ ЛЕПИТЬ!

Есть их хорошо, да лепить — дело небystрое, хлопотное. Тут уж пусть все домашние помогут.

Хотя вообще-то я не сторонница, чтобы мужа стpяпней занимались. А вот вареники — исключение. У меня к этому случаю для мужа и фартук имеется. Облачимся и принимаемся дружно за дело.

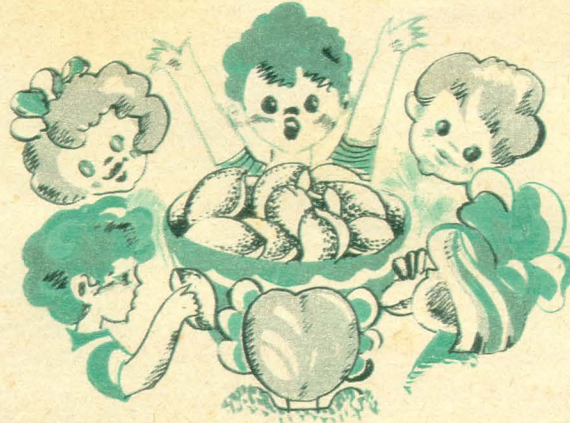
ТЕСТО

Замесить тесто несложно: оно примерно такое же, как для домашней лапши. Насыпаю на доску горкой 2 стакана просеянной муки, сверху делаю углубление, вводя разбиваю 2 яйца, вливаю полстакана молока или воды, кладу с треть чайной ложечки соли и замешиваю крутое тесто. Дальше придется силу приложить: нужно как следует вымесить его, да покруче, а потом раскатать тонкими-претонкими пластами (чем тоньше тесто и больше начинки, тем вареники вкуснее!). Чтобы крутое тесто тоньше раскатывалось, его надо с полчаса подержать в холодном месте. И потом, когда раскатывать да лепить начнете, не держите все тесто на доске: отделите кусок на один пласт, а остальное — на холод, пока его очередь не дойдет.

Из готового пласта вырезаем кружочки, смазываем их взбитым белком и кладем на каждый начинку. Кружочки зашпильваем.

Варят вареники перед тем, как подавать на стол: опускают на 6—8 минут в слабо подсоленную кипящую воду. Как всплывут — вынимают шумовкой, пода-

отожмте, если очень пере-кисла — промойте холодной водой, порубите помельче, обжарьте в жире, добавьте отдельно обжаренный лук и тушите под крышкой до готовности. Когда снимете с огня, заправьте по вкусу солью и сахаром. На Украине в капустную начинку добавляют еще томат-пасту.



ют на блюде горячими, с распущенным маслом и сметаной.

Теперь о том, как готовить

НАЧИНКИ

Самая известная — **ТВОРОЖНАЯ**. Пропускаю через мясорубку с полкилограмма творога, добавляю яйцо, 3 столовые ложки сахара, ложку растопленного масла, половину чайной ложечки соли, очень тщательно перемешиваю.

А самая вкусная, на мой взгляд, — **КАРТОФЕЛЬНАЯ**. Очищенную картошку варю, подсушиваю на слабом огне, тут же, в горячем виде, пропускаю через мясорубку и заправляю поджаренным отдельно репчатый луком с маслом. Можно добавить черный молотый перец — он особую остроту придает. Готовые вареники при подаче на стол можно посыпать обжаренным луком.

Осталась у вас еще квашеная капуста? Тогда приготовьте вареники с **КАПУСТНОЙ** начинкой. Капусту

Картофель, капусту для начинки вареников можно сдобрить грибами: сушеные грибы разваривают или хорошо вымачивают, промывают через мясорубку или просто режут ножом на очень мелкие дольки, обжаривают в жире и добавляют в начинку. Из грибного отвара можно приготовить подливку к вареникам.

Делают вареники и с **МЯСОМ**. Похожи на пельмени? Однако есть и отличие: фарш готовят из отваренного мяса, а лук обжаривают на жире, масле.

Но «короли» среди вареников, это уж точно, вареники с **ВИШНЕЙ**. Она уже вот-вот пойдет, и вы сами сможете убедиться, как это вкусно.

Вишню тщательно моем, вынимаем косточки, откидываем на сито, чтобы стек сок, посыпаем сахаром (на 500 г вишен — 10 столовых ложек) и картофельным крахмалом (2—3 столовые ложки). В сок добавляем сахар, подаем к готовым вареникам вместо подливки.

СЛАДКОЕЖКАМ

советую обратить внимание на грядку, где растет ревень. Его толстые, мясистые черешки уже в мае поспевают.

Самое время наварить **ВАРЕНЬЯ ИЗ РЕВЕНЯ**: очистить черешки от кожицы, нарезать кусочками, промыть, бросить на минуту в кипящую воду, тут же охладить в холодной, залить сиропом и варить в два приема. На килограмм черешков — полтора килограмма сахарного песка и 4 стакана воды.

Мальши любят **КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ**: черешки подготавливаем так же, как для варенья, кипятим 5—7 минут, добавляем сахар и варим до мягкости. На килограмм черешков — полтора литра воды и полтора стакана сахарного песка.

Если мягкие черешки из компота протереть через сито, а отвар заправить картофельным крахмалом, получится **КИСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ**.

Один недостаток у этого вкусного и очень полезного для желудка овоща: ревень не имеет аромата, поэтому сладким блюдам из него не повредит добавление ванильного порошка, цедры или дольки лимона, молотой корицы.

Необыкновенно вкусны **ПИРОГИ С РЕВЕНЕМ**. Фарш готовят так: подготовленные черешки тушат под крышкой с сахаром, пока вся влага не выпарится. Как остынет — начиняйте пирог во весь противень, или маленькие пирожки, или булочки-плюшки, дрожжевые, сдобные или пресные — что вам по душе.

Приятного аппетита!

Ваша
МАРИЯ ИВАНОВНА

Рис. Е. НОВИКОВОЙ

ИЗ ОБЫЧНОГО ШАРФА

Трудно представить себе по-настоящему современную одежду, если в ней нет детали, дополняющей ее.

Посмотрите, пожалуйста, на рисунки: с помощью обычного шарфа вы сможете разнообразить свой наряд.

Вместо шарфа можно взять просто полоску ткани из натурального шелка (крепдешина, шифона) или из синтетического волокна. Длину прикиньте, обвив шею сантиметром, как бы сделав из сантиметра «шарф» нужного размера. Ширина — от 25 до 40 сантиметров (чем тоньше ткань, тем шире нужно сделать полоску). К сожалению, ширина натуральных шелков недостаточна для нарядного шарфа, его придется выкроить по длине полотна, а купить ткань в этом случае надо с необходимым запасом.

Как обработать края? Густым зигзагом, или самой узкой подружкой на машинке обычной строчкой, или



скавав край руликом, потайными стежками на руках.

Концы шарфа заделывают: если ткань густая и не осыпается, можно закончить их бахромой (1—1,5 см), если более редкая — концы слегка скашивают (один край делают на 4—5 см длиннее другого) и об-

рабатывают как обычно. Вариантов использования такого шарфа множество, се-

теперь без них вы и не представляете свой наряд — все дело в привычке!

Возможно, первое время вам придется немного последить за своим шарфом, испробовать несколько вариантов, поправить его то так, то этак. — нестрашно: ведь неприметно «охорашиваться» — знак женственности...

Вообще посмотрите на эту слегка капризную деталь как на средство, которое поможет вам по-новому ощутить себя в привычном костюме — более изящной, более раскованной. Чем романтичнее и искуснее дополнение к одежде, тем мягче, доброжелательнее, приятнее лицо, глаза, тон разговора.

Уход за декоративным шарфом несложен: синтетические ткани совсем просты в носке, а изделия из натурального шелка можно выстирать в специальном порошке или хорошем мыле, затем, не просушивая, расправить и завернуть в полотенце на несколько минут и тут же гладить — шарф будет гладким и упругим.

В следующий раз мы поговорим о том, кому какого цвета шарф пойдет больше, как завязать его к тому или иному костюму...

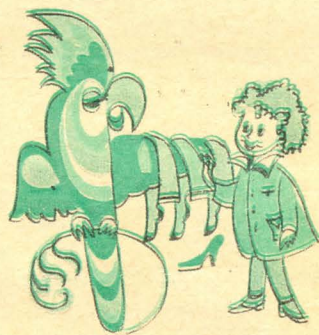
Е. ПАНУЛИ,
художник.

ЧУЛКИ В ЦВЕТ ТУФЕЛЬ

«Сейчас модно, чтобы чулки или колготки были одного цвета с обувью. Но в продаже они бывают в основном только серые или бежевые. Можно ли перекрасить их?

Марина СТЕПАНОВА,
г. Гагарин».

Покрасить чулки и колготки можно в любой цвет. Для этого нужно воспользоваться красителями для полиамидных



волокон. Красители в широком ассортименте выпускаются нашей промышленностью и продаются в магазинах хозяйственных товаров или бытовой химии. Пользоваться этими красителями надо так, как указано на этикетке.

Если же вы не смогли купить в магазине таких красителей, можно, конечно, воспользоваться и домашними средствами. Так, коричневую окраску дает крепкий чай или отвар ольховых сережек, густо-золотой — отвар луковой шелухи. С помощью чернил черного, синего, зеленого, красного цветов можно окрасить изделия в соответствующие цвета. Однако предупредим сразу: такая окраска будет непрочной, чулки будут линять не только от стирки, но и от дождя, влаги. Немного поможет делу, если вы при кипячении добавите в раствор 2—3 ложки поваренной соли — она способствует за-

креплению красителя, а при полоскании вольете в тазик 2—3 ложки уксуса.

Способ домашней окраски обычный: положить изделие в холодный раствор, довести до кипения, кипятить 3—5 минут, оставить так, пока раствор совсем не остынет, затем тщательно прополоскать и высушить. Следите только, чтобы раствор был однородный: если делаете его из луковой шелухи, ольховых сережек и т. п., предварительно проварите их, дайте остыть, процедите через марлю, чтобы ни малейшая частица не попала в раствор, иначе окраска будет неровная.

Т. АЛЕКСЕЕВА