

ЧИТАЙТЕ В «ХОЗЯЮШКЕ»:

● Какъв характер — таков и костюм

● Не то шапка, не то шарф

● Семь стихий и мы

● Как обманули Наполеона

Кто-то любит в одежде строгие линии, а кому-то по душе — мягкие, женственные. Сегодня мы решили угодить и тем, и другим, предложив два костюма в разном стиле.

Один — с коротеньким, до талии, жакетом (его называют «спенсер») и широкой юбкой — выглядит остромодным и в то же вре-

мя строгим, деловым. Он особенно подойдет молодым высоким девушкам. Другой — для женщин постарше. Такой традиционный тип костюма с жакетом, отделанным цветной байкой, именуется «шанель». Жакеты эти, хоть они и совсем разные, можно шить по одной основе-выкройке. Размер 44—46 (164—88—98). Вы скажете: опять все для молодых

и стройных! Необязательно для молодых — «шанель» с узкой юбкой подойдет всем, если, конечно, позволит фигура. Но мы не забыли и про полных: в апрельском номере нашего журнала мы планируем дать модели красивые и простые в исполнении, вобранные в себя все заявки, пожелания, высказанные вами в письмах «Хозяйшке».

Ну, а пока «спенсер» и «шанель».

МОДЕЛЬ 1. Коротенький жакет и очень широкая юбка-«солнце». Расход ткани 3 м 50 см при ширине 150 см.

Шьем жакет. Детали переда складываем лицевой стороной внутрь по средней линии, сметываем. Стачиваем вытачки, начиная от срезов, и заутюживаем их к середине переда.

Стачиваем полочки со спинкой. Швы (ширина 1,5 см) разутюживаем. Сшиваем отбачку и подборты (швы 0,7—1 см разутюживаем) и притачиваем вместе с прокладкой на левую сторону изделия лицевой стороной вниз. Ширина шва 0,7 см. Шов во внутренних углах надсекаем. Отбачку отворачиваем и подшиваем изделие на 2—3 см. Стачиваем части рукавов, ширина швов 1,5 см. Швы разутюживаем. Рукав по низу перегibaем в сторону изнанки, застрачиваем на 0,1—0,2 см, еще раз перегibaем в сторону изнанки и прикрепляем ручными стежками.

Припосаживаем окат рукава и втачиваем его. Ширина шва 1,5 см. В изделиях из шерстяных тканей посадку суживаем.

Все швы обрабатываем зигзагообразной строчкой. Пришиваем подплечники.

Шьем юбку. Стачиваем боковые срезы, на левом оставляем разрез для втачивания «молнии». Швы разутюживаем. Втачиваем застежку «молния».

Обрабатываем пояс, проложив прокладку. Притачи-

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ МОЛОДЫХ, НО ТОЛЬКО ДЛЯ СТРОЙНЫХ!

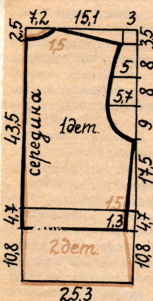


Шелль, вязаный вотничками

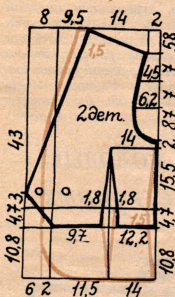
(3—4 см). Жакет полуприлегающего силуэта со швом по спинке и вытачками по переду. Юбка укороченная, прямого силуэта, слегка зауженная книзу. Такую юбку лучше де-

лать на подкладке, чтобы она не вытигивалась. Все выкройки даны без припусков на швы.

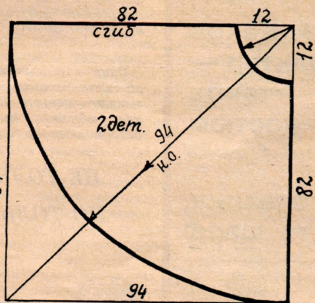
Т. АНДРЕЕВА,
модельер.



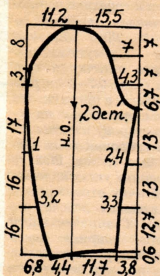
ДЕТАЛЬ СПИНКИ



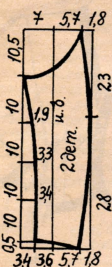
ДЕТАЛЬ ПЕРЕДА



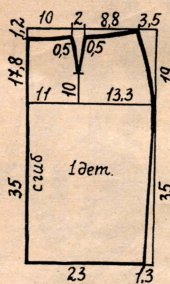
ПЕРЕДНИЕ И ЗАДНИЕ ПОЛОТНИЩА ЮБКИ



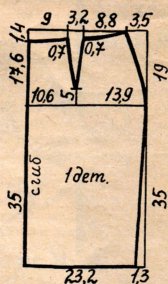
1 ДЕТАЛЬ РУКАВА



2 ДЕТАЛЬ РУКАВА



ПЕРЕДНЕЕ ПОЛОТНИЩЕ ЮБКИ



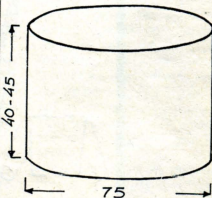
ЗАДНЕЕ ПОЛОТНИЩЕ ЮБКИ

внем пояса. Шов отгибаем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края. Низ подгибаем на 0,5 см, затем на 1 см и подшиваем на машине или вручную.

МОДЕЛЬ 2. Жакет в стиле «шанель» и прямая юбка. Конструктивные особенности нанесены на чертеж цветной линией. Расход ткани 2 м 50 см. Эту модель желательно выполнить из гладкой шерстяной ткани или ткани с очень мелким рисунком. Борта, горловину и низ рукавов обрабатываем одинаковыми бейками

ПРИНЦИП «НОЛЬ — ВОСЕМЬ»

«0» — это общий вид, «8» — так надо сложить этот «0», чтобы получилась шапка. Впрочем, все по порядку. Любым способом из любых ниток (вес примерно 350 г) вяжете кольцо диаметром 75 см и высотой 40—45 см. Складываете его в восьмерку, продеваете его в кольцо, но! Одно остается на шею, другое на голову.



Такую шапку-шарф можно носить и как шаль, на плечах, провед в кольцо руки — тепло и модно.

Г. ЗАХОДЕР

ЭТОТ ВЕЧНЫЙ БЕРЕТ

Вы, конечно, помните: в номере 8 за прошлый год мы предлагали вам самостоятельно шить берет. Этот универсальный головной убор всем к лицу, и носить его можно практически в любой сезон. Раз так, пусть у нас их будет несколько. Не только шитье, но и связанные.

Но какой фасон нынче носят? Не сомневайтесь, с высоким ободком. Связать такой берет очень просто. Вам потребуется 100 г пряжи средней толщины, спицы № 2 и крючок № 3.

Модель, которую мы вам предлагаем, связана чулочной вязкой. Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли. Плотность вязания: 20 петель × 26 рядов = 10 × 10 см.

Итак, приступаем к работе. Набираем дополнительную нитью, любой, кроме той, из которой будет связан берет, 60 петель и провязываем 4–6 рядов чулочной вязкой. Затем присоединяем основную нить и провязываем еще 2 ряда.

Теперь вызываем клин (рис. 1), используя частичное вязание. Как это сделать? В лицевом

ряду провяжите 58 петель (кромочная входит в этот счет). На левой спице у вас остались непровязанные 2 петли. Переверните вязание.



Первую петлю изнаночного ряда снимаем не провязывая, туго затягиваем на спице и провязываем 57 изнаночных петель. Работу переворачиваем.

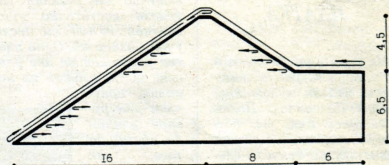
Вяжем лицевые 56 петель. На левой спице остались непровязанные 4 петли. Дальше, в конце каждого ряда, не довязываем по 2 петли, пока число их не составит 16. Переворачиваем работу изнаночной стороной.

Провязываем 32 изнаночные петли. Последние 12 петель (спице ободка) на левой спице оставьте не-

швом, вывязав, выточивая

рис. 1

Примечание: на рисунке стрелочками указано направление вызываемой петли при частичном вязании.



провязанными. Переверните работу лицевой стороной.

Теперь схема меняется. В конце каждого ряда (лицевого и изнаночного) не довязывайте по 2 петли, последний раз в изнаночном ряду. В работе 6 петель. После этого провяжите лицевой ряд до конца (34 петли). Переверните вязание.

Вяжите изнаночными петлями весь ряд до конца (60 петель). Клин вывязан. Всего их должно быть 8. Закончив последний, нить оборвите. Присоеди-

ните дополнительную нить и провяжите 4–6 рядов. Снимите работу со спиц, не закрывая петлю последнего ряда. Аккуратно отутюжьте полотно, отплетите дополнительную нить, открытые петли соедините трикотажным швом «петля в петлю». Вдоль кромочных на макушке проденьте прочную нить, туго стяните и закрепите на изнаночной стороне. Край ободка обвяжите крючком, нить двойная. Берет готов. Н. СВЕЖЕНЦЕВА
Рисунок автора.

ВЫ СПРАШИВАЛИ

МНОГОКЛИКАЯ ПЕТЛЯ

В почте «Хозяюшки» немало писем от тех, кто учится вязать. Как правило, новички, освоив лицевую и изнаночную петли, полагают, что разнообразных «косичек» и узоров для них чуть ли не китайская грамота, освоить которую составят немало труда. Что ж, труд заключается только в том, что вязание счет любит. А основа любого самого замысловатого рисунка — все те же лицевые и изнаночные. Сегодня мы расскажем вам, как связать несколько разных узоров с минимальными затратами труда. Итак:

ЧУЛОЧНАЯ ВЯЗКА (на двух спицах):

1-й ряд — все петли лицевые;

2-й ряд — все петли изнаночные; на пяти спицах — все ряды вяжут лицевыми петлями.

ИЗНАНОЧНАЯ ВЯЗКА (на двух спицах):

1-й ряд — все петли изнаночные;

2-й ряд — все петли лицевые; на пяти спицах — все ряды изнаночные.

ВЯЗКА «ВЕРЕВОЧКА» (на двух спицах): все ряды вяжут только налицо (или наизнанку); на пяти спицах:

1-й ряд — все петли лицевые;

2-й ряд — все петли изнаночные.

ВЯЗКА «БУКЛЕ» (на двух спицах):

1-й ряд — одна петля

лицевая, одна петля изнаночная;

2-й ряд — как первый ряд, с той разницей, что лицевую петлю вяжут над изнаночной, а изнаночную над лицевой.

Эти два ряда чередуются.

ВЯЗКА «ДВОЙНОЕ БУКЛЕ»:

1-й ряд — одна петля лицевая, одна петля изнаночная;

2-й ряд и все четные ряды — петли вяжут так, как петли предыдущего ряда.

3-й ряд — одна петля изнаночная, одна петля лицевая.

Повторяют, начиная с 1-го ряда.

ВЯЗКА «РЕЗИНКА» (выполненная на двух и пяти спицах). Обыкновенная резинка образует-

ся из чередующихся лицевых и изнаночных петель. Эта вязка имеет свойство уменьшать или увеличивать свои размеры в ширину (садится или растягивается), поэтому ее еще называют «ластик». **ОБЫКНОВЕННАЯ РЕЗИНКА:**

а) 1-й ряд — одна петля лицевая, одна петля изнаночная. 2-й ряд — петли вяжут так, как их видят (лицевые над лицевыми, изнаночные над изнаночными).

Повторяют, начиная с 1-го ряда;

б) 1-й ряд — две петли лицевые, две петли изнаночные. 2-й ряд — петли вяжут так, как их видят (лицевые над лицевыми, изнаночные над изнаночными).

шаль, бажама,
боничвави

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ОБЫКНОВЕННОГО ПЛАТКА

На страницах 38—39 этого номера журнала помещены модели художницы Елены Пелевиной. Полюбовавшись ими, вы, возможно, вздохнете с легкой завистью: мне такое не сделать, это только мастеру под силу. Конечно, мастерство, выдумка и вкус тут нужны немалые, да и с иголкой в руках не один вечер надо посидеть. Однако сама Елена уверена, что такие наряды вполне может сделать каждая женщина, которая любит рукодельничать и умеет по-новому взглянуть на привычную вещь, в данном случае — на серый шерстяной платок. Именно из него и сделаны нарядные оригинальные модели, которые вы видите на снимках. Как сделаны? По просьбе «Хозяюшки» Елена согласилась подробно рассказать об этом. Попробуйте, может быть, у вас получится не хуже. Главное — смело фантази-

ровать и не бояться кропотливого ручного труда.

ПЕРВАЯ МОДЕЛЬ — блуза объемного силуэта с рукавами реглан. В низ блузы и рукавов продергивают по две резинки. На модель достаточно трех платков 90×90 см (если у вас размер 48). Один платок разрезаем на две равные части, сложив их по-

полам, получаем два рукава длиной до локтя. До того, как сшить их на машинке, выдерживаем через каждые 5 см по 4 нити вдоль и поперек полотна.

Нитки платка настолько плотные, что края мережка можно даже не закреплять. По линии реглана на полочке и спинке вставляем полосы шириной 10—12 см, на которых на воротнике и на по-

вяжке, делается мережка, но более частая (через 3 см выдергивают по 2 нити). Эти полосы, прямоугольные воротник и повязку на голову выкраивают из второго платка. Из выдернутых нитей крючком вяжем кружева любого рисунка, которые украсят воротник и повязку. Кружево пришиваем вручную хлопчатобумажными нитками под цвет платка. Из остатков второго платка и третьего выкраиваем по косой полочку и спинку. Соединяем детали швом зигзаг или обметочным швом, с после-

ДЛЯ ВТОРОЙ МОДЕЛИ (размер 48) потребуется 4 платка. На сарафан прямого силуэта с широкими бретелями уйдет два из них (из остатков можете при желании сделать короткие рукава). На шаль — два других. Начинать от линии бедер и до низа накладывать на платок геометрический узор — клетку. Для этого вдоль и поперек полотна частыми стежками продергиваем шерстяные нити разного цвета, какие есть в доме, например, сначала красную, потом синюю, следом зеленую (но чередуя их, используйте не более трех цветов, чтобы избежать излишней пестроты). А теперь вспомним детство, когда мы чего только не мастерили из разных пестрых кусочков ткани. Наверняка есть у вас остатки ситцев разных цветов и рисунков. Вырежьте из них квадраты того же размера, что и вышитые клетки. Подвернув края, найдите их вручную или на машинке на сарафан (но чтобы они не закрывали проложенных нитей) в той последовательности, какая вам понравится. Может оставить между ситцевыми аппликациями незаполненные клетки, которые хорошо простегать рядами шерстяных нитей. Верх сарафана можно украсить продольными стежками из тех же нитей, которыми мы «рисовали» клетки. Верх и низ сарафана обработайте полосками из ситцевой ткани одного рисунка.

Дополнение к сарафану — прямоугольная шаль. По одному краю она украшена аппликацией из кусочков пестрых тканей. А три другие стороны отделаны полосками из той же ткани, что и низ, и верх сарафана. К ним пришивают кружево, связанное крючком из разноцветных нитей (ширина 3—4 см), и уже потом к кружеву прикрепляют сделанные из этих же нитей (длиной 20 см) кисти. Наряд готов!

Е. ПЕЛЕВИНА,

художник-модельер.



дующей обработкой вручную. Теперь осталось закрыть швы. Для этого двумя-тремя толстыми шерстяными нитями разного цвета, вдемыми в иголку с широким ушком, обвиваем швы пришива кружев и швы стачивания прочно и нарядно. Блузу можете украсить любым рисунком, выполненным вручную или на машинке нитками в той же гамме, что и отделка.



С тех пор, как мы последний раз публиковали советы доктора А. С. Палько, прошло два месяца. Надеюсь, вы освоили предложенные упражнения и можно продолжить занятия.

ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

Вы заметили, раз от раза они становятся все труднее. Однако каждое упражнение надо тщательно отработать. Ведь дальше — еще более сложные комплексы. Так что наберитесь терпения. А пока переходим к завершающей части КОМПЛЕКСА II.

7. Стоим, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Делаем медленные наклоны влево, стараясь дотянуть-



ся рукой до ступни. В таком положении задерживаемся на 5 секунд и медленно возвращаемся в исходное положение. Повторим в обе стороны 2 раза. Дышим произвольно.

8. Ложимся на живот, ноги вместе. Руки согнуты в локтях на уровне плеч ладонями вниз. Поднимаем туловище как можно выше, откидывая голову назад.

образными движениями от средней линии живота, мягко касаясь кожи, перемещая их вверх к реберным дугам. Поглаживаем ладонью край подреберья. Затем мышцы. А теперь разотрите кожу и подкожно-жировую клетчатку в направлении от подреберий вниз к тазу.

Если живот большой, используйте прием НАДАВЛИВАНИЯ. Пальцами движениями край ладони пригрузите в тело. Правой рукой захватите складку кожи и жировой клетчатки, накатывая ее на ладонь левой руки. Складку слегка сожмите и разомните между ладонями. И так по всему животу.

Другой прием — НАДАВЛИВАНИЕ — показан при нарушениях функций желудочно-кишечного тракта, а также сексуальных расстройствах. Он прост. Ладонями сдавите живот с боков, приподнимите его и на выдохе резко опустите.

Освоили общий массаж?

Поворачиваемся влево и стараемся увидеть пятку правой ноги. При этом руки и ноги остаются в прежнем положении, а нижняя часть тела не отрывается от пола. Затем поворачиваемся вправо и стараемся увидеть пятку левой ноги. Вновь прогибаемся вверх и назад и опускаемся вниз. Повторим в последовательности вверх-влево-вправо-вниз, задерживаясь в каждом положении от 2 до 30 секунд.

9. Сели на корточках. Руки в «замке» перед собой. Пытаемся встать на голову. Опускаем голову рядом с переплетенными пальцами так, чтобы коснуться пола. Медленно подтягиваем колени и, оттолкнувшись от пола, поднимаем ноги вверх, выпрямляемся в таком положении на 5—20 секунд. Это будет трудно, поэтому для

начала воспользуемся чьей-то помощью. В заключение медленно возвращаемся в исходное положение на корточки, затем встаем на ноги, выпрямляемся и стоим 1—2 минуты.

10. Сели по-турецки, откинули голову назад и, медленно наклоняясь назад, коснулись теменем пола. Руки при этом вытянуты вдоль туловища. Остаемся в этом положении 1—2 минуты. Дышим глубоко и медленно. Возвращаемся в исходное положение, опираясь руками о пол.

Этими упражнениями заканчивается комплекс II. В КОМПЛЕКС III включены прессационный массаж, дыхательная гимнастика, аутотренинг и неметрическая гимнастика. А что это такое — вы узнаете в следующих номерах.

МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

В. И. ИВАНОВ,
заслуженный врач
РСФСР,

доктор медицинских наук.

Беседа 4-я

Сегодня мы поговорим о массаже живота и грудной клетки. Тут все области очень важные. В них находятся многие внутренние органы. Нарушается их работа — страдает весь организм. Живот, как считают на Востоке, — это энергетический котел всего тела. Кишечник сравнили с корнями растений, за которыми в первую очередь надо ухаживать, чтобы они были сильными. То же относится и к человеку.

МАССАЖ ЖИВОТА не только улучшает вашу фигуру, но и заметно улучшает самочувствие. Начинаем с поглаживания. Разумеется, лежа и расслабившись. Руки кладем на паховые области и подкожно-

Приступаем к точечному. Рефлексогенные зоны живота в основном расположены на его средней линии.

ЗОНА 1 — на середине верхнего края лобка. Массаж помогает при различных мочеоловых расстройствах.

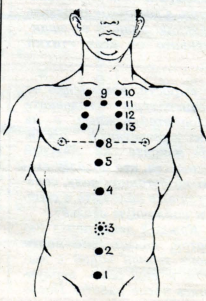
ЗОНА 2 находится на середине расстояния между лобком и пупком. Массируя ее, можно нор-

мализовать расстройства менструального цикла, снять боли в области мочевого пузыря, помочь при недержании мочи, эмоциональной слабости, импотенции.

ЗОНА 3 захватывает центр пупка. Можно только слабо растирать его края и легко поглаживать. Это для тех, кого укачивает в транспорте.

ЗОНА 4 расположена на середине расстояния между пупком и мечевидным отростком. Массаж показан при сильных болях, заболеваниях желудка, поджелудочной железы, печени и желчного пузыря.

ЗОНА 5 находится сразу под мечевидным отростком. Избегать сильного давления! Под ней — солнечное сплетение, влияющее на сердечный ритм. Массаж этой зоны эффективен при гастритах с повышенной и пониженной кислотностью, стенокардии, болях в области



сердца, а также при повышенной нервозности, слезливости, внутреннем напряжении, неуверенности в своих силах.

Очень полезен самомассаж живота женщинам после родов. Ослабленные мышцы передней стенки живота плохо сопротивляются давлению внутренних органов, и со временем живот становится дряблым.

ТЕПЕРЬ МАССИРУЕМ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ. Общий массаж начните с грудных мышц в направлении от ключиц к подмышечным впадинам. Межреберные мышцы поглайте пальцами, имитируя движения граблями, в направлении от грудины

к позвоночнику. Затем разотрите грудину и реберные дуги.

Рефлексогенные зоны грудной клетки расположены как бы на продолжении средней линии живота.

ЗОНА 8 будет располагаться в месте пересечения горизонтальной линии через соски со средней линией. Ее массаж применяют при бронхиальной астме, ложном крупе, спазме голосовых связок, кашле, коклюше, тошноте и рвоте, болях за грудиной.

ЗОНА 9 — выше зоны 8. Массаж этой зоны показан при затрудненном дыхании, охриплости голоса, кашле, болях за грудиной.

Если у вас сильное сердцебиение, одышка, повинена функция грудных желез, надо надавить подушечками больших пальцев на грудину между зонами 8 и 9. Делают это в момент выдоха в направлении к спине.

ЗОНЫ 10, 11, 12, 13 находятся в межреберных промежутках. Их массируют при болях в грудной клетке, ушибах ребер, межреберной невралгии, заболеваниях органов дыхания и почек.

Кормящей женщине можно посоветовать массаж грудной клетки. Только помните, нельзя массировать грудную железу, а только легко поглаживать ее и растирать в направлении к соску, но не касаясь его.

А теперь разыщите ноябрьский номер нашего журнала за прошлый год. Там речь идет о массаже спины. Дело в том, что точечный массаж грудной

клетки следует сочетать с таким же массажем спины в зонах, которые оказывают действие на органы грудной клетки. Например:

ЗОНА 4 (на спине, находится на осевой линии между третьим и четвертым грудными позвонками) — связана с органами дыхания.

ЗОНА 6 (на спине между пятым и шестым позвонками) — связана с сердцем.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. Чтобы ваш кишечник работал лучше, научитесь делать общий массаж живота и точечный массаж рефлексогенных зон 2 и 4, а на спине — зон 15, 16, 17.

Отработайте прием точечного массажа рефлексогенной зоны 3.

После утренней зарядки полезно проделать точечный массаж успокаивающим методом: в зоне 8 на грудной клетке и в зоне 6 на спине.

ПОГОДА И САМОЧУВСТВИЕ

«Передаем прогноз погоды. Утром давление будет расти, к вечеру резко падать. Температура ночью минус 20, днем нулевая. Временами снег, переходящий в дождь, на дорогах гололеда...»

А теперь признайтесь, кто из вас такой прогноз воспримет как шутку? Вот-вот, к подобным метаморофам погоды мы так привыкли, что, выслушавая о них сообщения в утренних передачах радио, скорее решаем вопрос не, сколько в нем, а что положить в свою «походную» аптечку, ставшую неотъемлемой



частью женской сумочки. Увы, увы...

Наука научилась предсказывать даже магнитные бури, а вот предупредить реакцию нашего не защищенного от всех стихий

организма не в силах. Естественно, скажете вы! Что ж, пожалуй, человек — часть природы... но ведь думающая часть! А это значит, что мы вполне можем научиться ла-

дить с погодой.

Александр Васильевич КОМРАКОВ, кандидат наук, старший научный сотрудник Всесоюзного научного центра медицинской реабилитации и физической терапии, поможет нам в этом. В следующих публикациях он расскажет, как «противостоять» магнитным бурям; как научиться не бояться перепадов давления; как полюбить осеннюю сырость и что надо делать, чтобы максимально защитить свой организм от загрязненного воздуха. Интересно? Тогда, может быть, кто-то задал нам вопрос, который волнует его лично? Ведь главная цель новой рубрики — помочь сохранить здоровье.

НЕУЮТНЫЕ САПОГИ

«Я вынуждена постоянно работать в резиновых сапогах. Они не пропускают воздух, ноги потеют, а раз так — легче схватить простуду, да и чулки просто «горят». Что делать? — спрашивает наша читательница из Тамбовской области. Если работать приходится

в сырости, независимо от температуры надевайте хлопчатобумажные, а на них шерстяные носки. И меняйте их каждый день. Тем, кто подолгу стоит на бетонном полу, советуем еще положить в сапоги войлочную стельку.

Каждый день, перед работой, обязательно мойте ноги теплой водой с мылом, и еще раз — вернувшись после работы. После

мытья посыпайте тальком и надевайте чистые сухие носки или чулки. Раз или два в неделю полезно принимать теплые ножные ванны (10—15 минут) с отваром коры дуба, шалфея или крапивы (шесть сухих листьев на поллитра воды). После не забудьте как следует вытереть ноги и смазать стопы кремом. Если есть опасность возникновения грибковых за-

болеваний, два раза в неделю смазывайте стопы и особенно между пальцами и вокруг ногтей специальной мазью, которую рекомендует врач.

Обувь ваша тоже нуждается в уходе. Регулярно мойте сапоги внутри теплой водой с мылом и тщательно просушивайте их. И пожалуйста, не носите резиновой обуви тогда, когда этого можно избежать.



ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

У КУКЛЫ НОВОСЕЛЬЕ

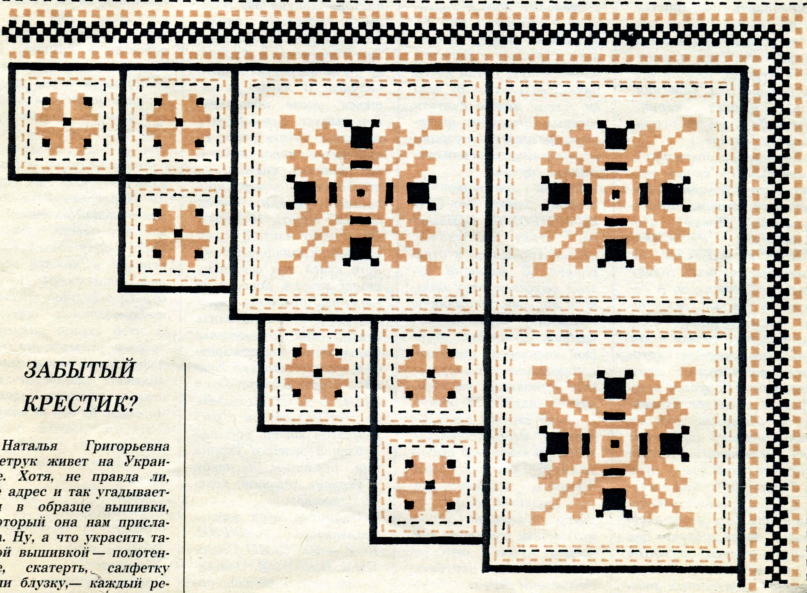
Моей дочке мама построила трехэтажный кукольный дом. Стены оклеила обоями, на окнах — занавески. Мебель в этом доме из спичечных коробков. А живут в доме маленькие куклы, и у каждой свой гардероб есть.

Моя мама учительница, сейчас она на пенсии. Долгое время мама занималась с детьми всевозможными поделками из любого подручного материала

в группе продленного дня. А я веду кружок «Кукольный театр», где мы сами изобретали и шили куклам одежду. Теперь я веду кружок «Хозяюшка». Учу детей искусству макраме, вязанию на спицах, крючком и на машине, плетению. Словом, проще сказать чего мы не делаем своими руками. Эта работа очень увлекательна. Наверняка у нас есть единомышленники, о которых мы не знаем. А так бы хотелось познакомиться, чтобы что-то перенять у них, а чем-то и поделиться. Если кого-то заинтересует мое предложение, сообщите наш адрес:

142822, Московская область, Ступинский район, поселок завода пластмасс, дом 53, квартира 17. Ждем писем.

Галина Ивановна
Ф.И.ТИМОНОВА



ЗАБЫТЫЙ КРЕСТИК?

Наталья Григорьевна Петрук живет на Украине. Хотя, не правда ли, ее адрес и так угадывается в образце вышивки, который она нам прислала. Ну, а что украшать такой вышивкой — полотенце, скатерть, салфетку или блузку, — каждый решит сам.

ПОВАР ИДЕТ ВА-БАНК

Рассказывают, что Наполеон, которому надоело в походах каждый день есть кур, велел довести до сведения своего повара, что тот лишится головы, если посмеет еще хоть раз предложить императору курицу. Но повар был весьма высокого мнения о своих кулинарных способностях и потому пошел, что называется, ва-банк. К очередному обеду он приготовил императору... курицу, но так, что Наполеон ее просто не узнал!

Вообразить такое как будто трудно. Хотя...

А давайте-ка попробуем приготовить полностью куриный обед. На тот, что я хочу вам предложить, потребуется два цыпленка и курочка (общий вес не больше трех килограммов). Выйдет порций шесть. Впрочем, тут все зависит от едоков.

Начнем, как полагается, с закуски. Что скорее оценят гости в угощении? Конечно же, домашнее приготовление. Думаю, что, «уписывая» РИЖСКУЮ ГОРЯЧУЮ ЗАКУСКУ, им придется помочать голову над ее содержанием. А готовит ее так. 200 г жареного мяса курицы, 100 г филе свежей сельди и две крупные отварные картофелины пропустить через мясорубку. Порубить одну средних размеров луковицу и обжарить, добавив чайную ложку маргарина. Все перемешать. Прибавить столовую ложку муки и 2 столовые ложки сметаны. Еще перемешать и снова пропустить через мясорубку. Затем добавить два сырых желтка, посолить, поперчить по вкусу, перемешать и добавив взби-

тые белки. Форму для выпекания смазать жиром, выложить в нее пригото-



вленную массу, посыпать двумя столовыми ложками твертого сыра. Расстопить 2 столовые ложки маргарина и сбрызнуть ими содержимое. Форму поставить в духовку и запекать 30–40 минут. Когда масса начнет отделяться от краев, блюдо можно считать готовым. Выложить на тарелку, разрезать на порции и полить томатным или сметанным соусом.

Теперь приступаем к первому блюду. Это СУП ИЗ ПОТРОХОВ. Крылышки, шейку, желудочек, сердце промываем и отвариваем. В кипящий бульон опускаем одну большую морковь, нарезанную соломкой, корешок петрушки, луковичку, корешок сельдерея, полстакана промытого риса, 6 крупных нарезанных картофелин и варим 15 минут. В конце следует влить 3/4 стакана перекисленного хлебного кваса или прожеженного рассола, дать вскипеть, заправить солью, красным перцем по вкусу, добавив по 4 столовые ложки куриного топленого жира и сметаны, немного мелко нарубленной зелени укропа. Суп го-

На второе можно приготовить ЦЫПЛЯТ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ.

Цыпленка разрубить на две половинки, промыть, обсушить, натереть сверху и изнутри солью, перцем, чесноком и в двух столовых ложках топленого масла

полный стакан молока) и 200 г пресного жидкого (неполный стакан муки на полстакана молока) — из него вы испечете блинчики. Приготовьте четыре вида фарша: из курицы — мякоть вареной курицы (120 г) нарежем мелкими кусочками и заправим чайной ложкой масла; из риса — неполный стакан риса припустим с чайной ложкой масла и смешаем с одним нарубленным яйцом; из грибов — 120 г белых грибов или шампиньонов обварим, нашинкуем, слегка обжарим с чайной ложкой масла и добавим в них примерно 5 вареных шинкованных куриных гребешков (можно и без них); из яиц — два вареных яйца мелко нашинкуем, добавим две чайные ложки распущенного масла, рубленную зелень петрушки и укропа.

Теперь слоеное тесто раскатываем в лепешку толщиной 0,5 см, делим на две части: одна поменьше — основная, другая побольше — крышка. На основную лепешку кладем блинчики и затем фарш в такой последовательности: блинчик, поверх него слой фарша из риса; блинчик — фарш из грибов; блинчик — фарш из яиц; блинчик — фарш из курицы. Пирог, накрытый второй большой лепешкой из слоеного теста, должен иметь форму конуса. Край верхней и нижней лепешек защипываем. Не забудьте основание смазать яично-молочной смесью. А чтоб курник гляделся веселее, украсьте его бордюром и узорами из теста, обжарьте яйцом и поставьте выпекать, сделав проколы, на 40–45 минут.

Ну что, обед, я думаю, получился на славу!

Кушайте на здоровье!

Ваша
МАРИЯ
ИВАНОВНА.

Заключить обед можно знаменитым КУРНИКОМ — РУССКИМ СЛОЕНЫМ ПИРОГОМ. Замесите 500 г пресного слоеного теста (пошлоку муки на не-

В оформлении «Хозяйки» принимала участие художник С. БОГАЧЕВ.