

ЧИТАЙТЕ  
В

«ХОЗЯЮШКЕ»:

● Прощай,  
школьный  
фартук!

● Колочий...  
коврик



шам, бажан,  
вотчваан

...Вот и подходит к концу учебный год, скоро в школах прозвонит последний звонок. Для кого-то — начало веселых каникул, для других — прощание со школой, начало самостоятельной жизни.

Последний звонок знаменует для выпускников школы не только переход в новую, «взрослую» жизнь, но и перемену внешнего облика: до сви-

более что сегодняшняя мода дает для этого больше возможности.

Посмотрите, пожалуйста, на рисунки. Эти эффектные наряды можно сшить из шелка, кружевного полотна, ткани с добавлением синтетики или скомбинировать из шелка с кружевом, из однотонной и набивной шелковой ткани единой цветовой гаммы.

БАЛ  
ВЗРОСЛЫЙ  
НА ПЕРВЫЙ



дания, строгая школьная форма, одинаковая для всех! Можно, наконец, дать простор фантазии и вкусу, одеться так, как

хочется, подчеркнуть свою индивидуальность.

Начнем с платья для выпускного бала. Пусть оно будет нарядным, изящным, необычным. Тем

Выкройка дана на 44—46-й размер, Ш рост. Расход ткани 2,5 метра при ширине полотна полтора метра.

Силуэт платья — полуприлегающий, а лиф, как

это теперь модно, плотно облегает плечи и грудь, талия удлинена почти до линии бедер, рукава втачные, короткие, по окату собранные на защипы. На полочке и спинке по две рельефные строчки от линии проймы. Застежка спереди, однобортная, на пуговицах. Вырез горловины овальный. Юбка расклешенная, она состоит из шести клиньев: два средних больше по размеру, четыре боковых меньше (см. чертеж).

Как обычно, по предлагаемой основе можно сделать и другие варианты платья: перенести застежку на спинку или вообще отказаться от нее, сшить платье без рукавов, обработав проймы отбачками или руликом, юбку выполнить из двух оборков, при сборенных и притаченных одновременно к лифу, причем одна из оборков может быть из кружевного полотна или отделочной ткани, и т. д.

● Раскроив детали, начинаем с обработки рельефов. Для этого первую и вторую детали полочки складываем лицевыми сторонами внутрь и сметываем, припосаживая вторую деталь в области груди. Затем стачиваем рельефы, обрабатываем швы, заутюживаем их к середине переда и отстрачиваем на 0,5—0,8 см. Так же соединяем детали спинки, прокладываяем рельефы. Ширина соединительных швов 1,5 см.

● Борта можно обработать цельнокроеными подбортами с полочками или отрезными. Если предпочтете второй вариант, обработайте сначала внутренние срезы подбортов на машинке. Если детали лифа из прозрачной ткани, правый подборт должен быть цельным. Вы решили укрепить подборта прокладкой? Тогда срезы обметайте вместе с прокладкой (выкраивайте ее

● Такой плов  
любил  
Али-Баба

# швы, бязем, вышиваем

по размерам подборта).

Подготовленный таким образом подборт соединяем с обтачкой горловины, затем накладываем лицевой стороной на лицевую сторону лифа и стачиваем швом шириной 0,5—0,7 см, предварительно соединив плечевые швы. Теперь подборт выворачиваем на лицевую сторону, выправляем шов и приутюживаем его, край борта закрепляем отделочной строчкой.

● Детали полочки складываем со спинкой лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем швом шириной 1,5 см.

● Прокладываем складочки по окату рукава, затем части рукава складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем (шов 1,5 см). Уточняем длину рукава, срез низа перегибаем в сторону изнанки на 0,7 см, затем вторично подгибаем до нужной длины рукава, застрачиваем на

расстоянии 0,1—0,2 см от сгиба.

Рукав выворачиваем на лицевую сторону, а лиф — наизнанку, вкладываем рукав в пройму лицевой стороной внутрь, уравниваем срезы и втачиваем со стороны рукава на машинке, равномерно распределяя посадку по окату (шов 1,5 см).

● Беремся за юбку. Клинья стачиваем швом 1,2 см, обрабатываем и разутюживаем швы, подгибаем и обрабатываем низ юбки.

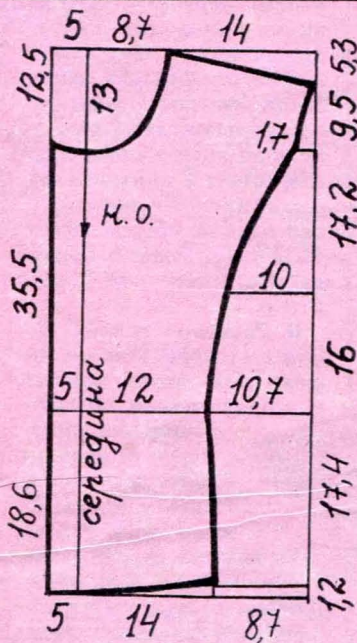
● Теперь можно шить лиф с юбкой. Для этого лиф вкладываем лицевой стороной в вывернутую наизнанку юбку, совмещаем боковые швы и стачиваем со стороны лифа. Чтобы шов не растянулся

при носке, можно проложить под строчку кромку из основной ткани платья, располагая срезы в сторону среза юбки.

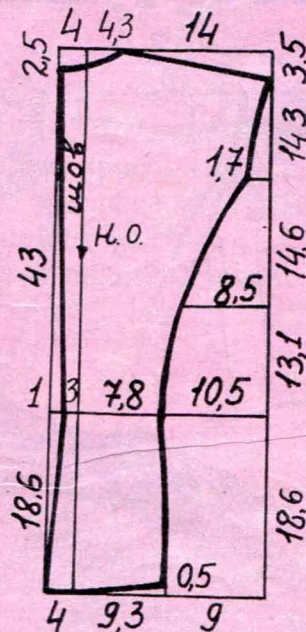
Осталось только отутюжить платье — и на бал!

Мы специально так подробно описали технологическую последовательность работы и все тонкости обработки деталей: ведь многие из наших юных читательниц наверняка не слишком опытные портнихи. Однако советуем не робеть, а браться за дело. Время еще есть, вы успеете сшить красивое платье для главного школьного вечера.

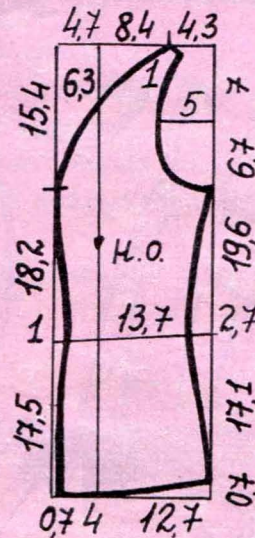
Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.  
Чертежи и рисунки автора.



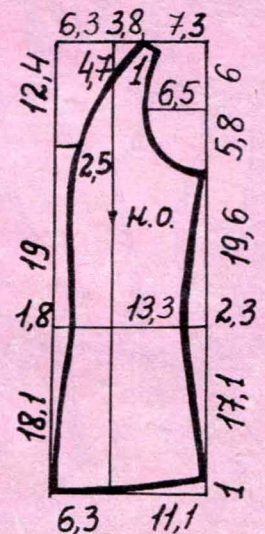
ПОЛОЧКА, 2 детали



СПИНКА, 2 детали



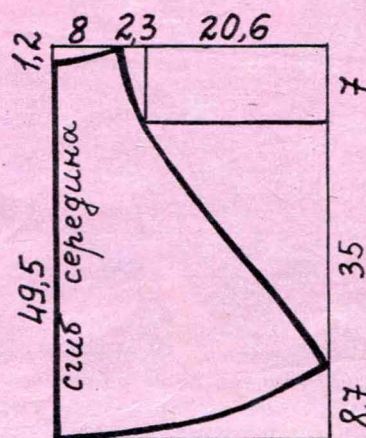
БОКОВОЙ КЛИН ПОЛОЧКИ, 2 детали



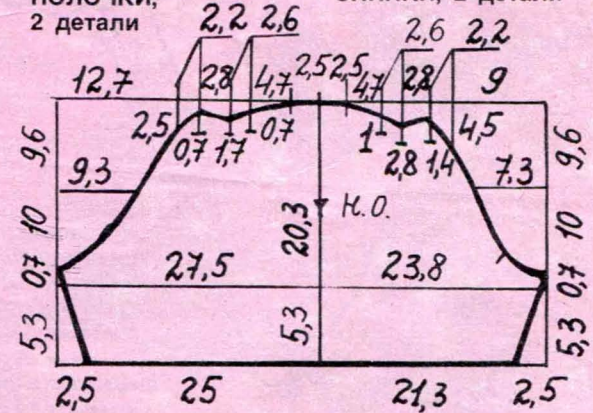
БОКОВОЙ КЛИН СПИНКИ, 2 детали



35,4



30,9



РУКАВ, 2 детали

БОКОВОЙ КЛИН ЮБКИ, 4 детали

## МАЛЕНЬКОЙ МОДНИЦЕ

В эти весенние дни да и прохладным летним вечером очень пригодится вашей дочке или внучке легкое пальтишко, связанное на машине типа «Северянка» из толстой шерстяной пряжи (длина нити в мотке весом 100 г — 150—180 м). Чтобы сделать такое пальто для девочки полутора-двух лет, потребуется 400 г ниток основного цвета, к примеру, красного, и 100—150 г ниток для отделки, скажем, синих.

Вязка двухцветная, рельефная. Воротник выполнен чулочным вязанием красной нитью, края пальто обработаны бейками из темно-синих ниток (вязка та же).

Как всегда, начинаем с изготовления контрольного образца. На иглы машины нитью основного цвета набираем 23 петли —

ны полотна. Набор петель делаем через иголку, то есть в РП ставим не все иглы подряд, а через одну. При работе считаем только иглы, стоящие в РП.

Начинаем работу. Каретка слева. Вяжем 4 ряда нитью основного цвета, затем 2 ряда отделочной нитью, еще 6 рядов основной нитью.

Теперь по второму петельному столбику (иглы считаем слева направо) отсчитываем вниз 9 рядов. Одноигольным деккером подхватываем одновременно петли 9-го и 8-го рядов и навешиваем их на вторую иголку (на ней стало 3 петли). Пропускаем 3 иглы и навешиваем петли 6-го петельного столбика, 9-го и 8-го рядов соответственно на десятую иглу. Снова пропускаем 3 иглы. Так работаем до конца ряда. При этом мы как бы слегка присбориваем полотно, навешивая петли расположенных ниже рядов на соответствующие им иглы.

Все навешенные петли переводим за язычки игл.

Провязываем 2 ряда отделочного цвета, 6 рядов — основной нитью и повторяем узор (отсчитываем по четвертому петельному столбику вниз 9 рядов и работаем, как было описано выше).

Сняв образец с машины, немного растяните полотно по длине и отпарьте через влажную марлю, только слегка касаясь его утюгом. Теперь рассчитайте плотность вязания: у нас получилось 17 петель х 34

ряда = 10 см х 10 см.

Теперь можно приступать к работе. Помните, что все детали вяжут снизу вверх, чередование цветов, рисунок — в соответствии с образцом.

**ЛЕВАЯ ПОЛОВИНА ПЕРЕДА.** На иглы машины основной нитью наберите 39 петель и вяжите до проймы 100 рядов, убавляя с левого бока в каждом 20-м ряду по одной петле.

Проймю вывязывайте, закрывая в каждом 2-м ряду петли в такой последовательности: 3 петли, 2 раза по 2 петли, 2 раза по 1 петле — всего 9 петель.

Теперь вяжите ровно до выреза горловины — 30 рядов. Закругление горловины вывязываем частичным вязанием, то есть с правой стороны каждый 2-й ряд ставим в ВВП петли горловины в такой последовательности: 3 петли, 2 раза по 2 петли, 5 раз по 1 петле (всего 12 петель).

Затем с левого бока выдвигаем в ВВП каждый 2-й ряд петли плеча в такой последовательности: 5 петель, 2 раза по 4 петли. Справа продолжаем вывязывать горловину — ровный вертикальный участок.

В конце вязания все иглы плеча ставим в РП, провязываем 1 ряд и закрываем петли. Иглы гор-

ловины ставим в РП, провязываем ряд и закрываем петли. **ПРАВУЮ ПОЛОВИНУ ПЕРЕДА** вяжем так же, но в зеркальном отражении.

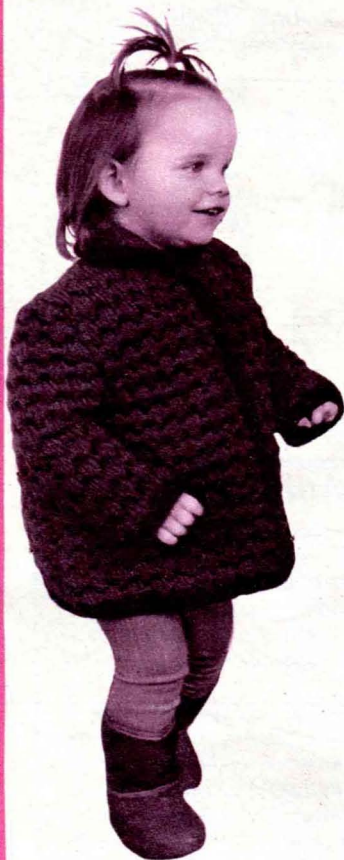
Для **СПИНКИ** набираем основной нитью 75 петель и вяжем до проймы 100 рядов, убавляя с обеих сторон в каждом 16-м ряду по 1 петле.

В проймах убавляем с обеих сторон по 8 петель: 3 петли, 2 петли, 3 раза по 1 петле, затем вяжем ровно 46 рядов.

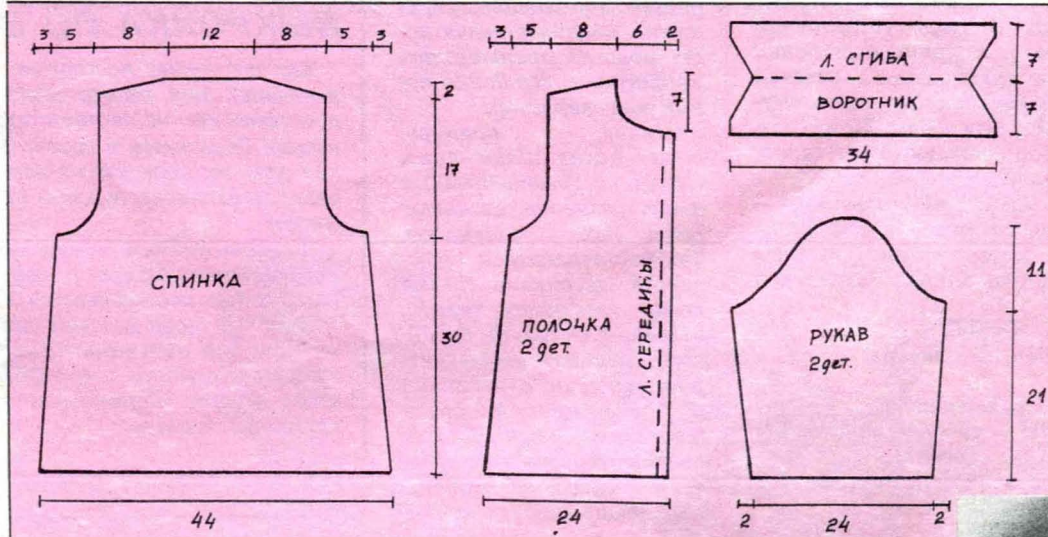
Плечевые скосы выполняем, как и на детали переда, частичным вязанием.

В конце работы все иглы ставим в РП, провязываем ряд и закрываем петли. На спинке горловину не вывязываем.

Переходим к **РУКАВУ**. На иглы машины набираем основной нитью 39 петель. Провязываем до оката 72 ряда, прибавляя с каждой стороны в каждом 25-м ряду по 1 петле. Теперь выполняем окат: с каждой стороны рукава в каждом 2-м ряду убавляем петли в определенной последовательности — 3 петли, 2 раза по 2, 2 раза по 1 петле; затем в каждом 4-м ряду — 4 раза по 1 петле; и снова в каждом 2-м ряду — 4 раза по 1 петле и 1 раз 3 петли. Центральные 7 петель закрываем



количество петель, кратное 4, плюс 1 петля для симметрии узора, плюс по 1 петле с каждой сторо-



в один прием.

Детали отпариваем и сшиваем.

**ВОРОТНИК** выполняем чулочной вязкой (вязание через иглу). Плотность вязки: 15 петель x 20 рядов = 10 см x 10 см.

Набираем вспомогательную нить на иглы машины 51 петлю, провязываем 4 ряда, затем основной нитью — 6 рядов. Уголки воротника выполняем частичным вязанием, то есть выдвигаем поочередно (сначала с левой, затем с правой стороны) в ВВП в каждом 2-м ряду по 1 игле (всего по 8 игл).

Первая половина воротника готова. Вторую половину вяжем так же, но в обратной последовательности.

Отпариваем воротник в сложенном виде, придавая ему овальную форму.

Теперь снимаем вспомогательную нить и 1—2 ряда основной и пришиваем воротник к вырезу горловины с лицевой и изнаночной сторон кеттельным швом.

Осталось обработать края пальто отделочной бейкой. Начинаем и заканчиваем вязать бейку вспомогательной нитью, ширина двойная (10—12 рядов, или 4 см). На всех иглах машины вяжем 3 бейки, отпариваем их, снимаем вспомогательную нить, по 2 ряда отделочной нити и пришиваем бейки по краю пальто с лицевой и изнаночной сторон кеттельным швом. Между собой сшиваем бейки трикотажным швом.

**ЗАСТЕЖКА** потайная — на крючки или кнопки.

Пальто можно украсить аппликацией, вышивкой и т. п.

**Г. ЯВНЫХ**

Чертежи автора.

Сокращения:

РП — рабочее положение;

ВВП — верхнее

нерабочее положение.

## ВЕСЕННИЕ ФАНТАЗИИ

Весной так хочется обновить одежду, надеть что-то красивое, модное! Но вам по каким-то причинам не удалось нынче сшить новое платье или костюм? Не беда! Мы уже не раз говорили о том, что небольшое, удачно подоб-

кацию на отворот, карман, рукав, плечо, спину. Для украшения кармана, например, подойдет мелкий рисунок, а спину или рукав молодежной куртки украсит крупная композиция.

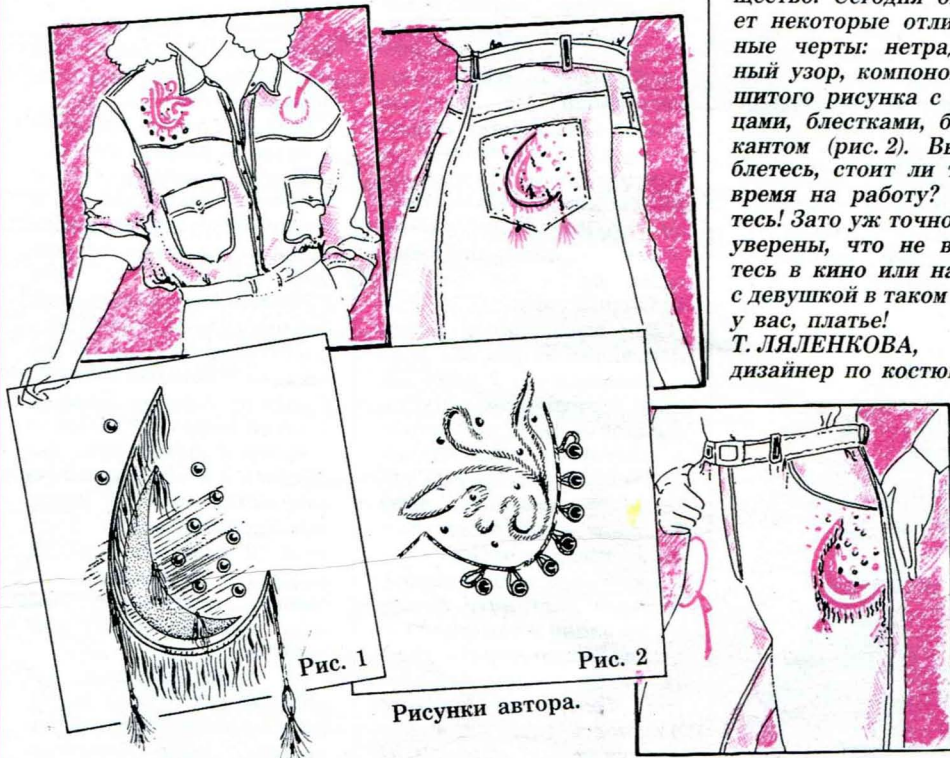
По-прежнему популярна джинсовая одежда, но характер ее несколько изменился за счет более мягкой отделки: теперь ее украшают всевозможной бахромой — от замшевой до хлопчатобумажной, небольшими цветными кисточками из шелковых ниток, которые отлично «соседействуют» с традицион-

ными металлическими заклепками. Эти детали использованы в аппликации (рис. 1). Для самых юных читателей сообщаем: в большой моде на этот сезон не крупные пластмассовые брошки, изображающие животных, причем «разбрасывают» эти броши по одежде как придется, без какого-либо определенного порядка. Особенно эффектно смотрятся они на куртках из «варенки».

И, наконец, всегда модная и изящная вышивка — лучший способ придать одежде индивидуальность, своеобразие, изящество! Сегодня она имеет некоторые отличительные черты: нетрадиционный узор, компоновку вышитого рисунка с пуговицами, блестками, бисером, кантом (рис. 2). Вы колеблетесь, стоит ли тратить время на работу? Решайтесь! Зато уж точно будете уверены, что не встретитесь в кино или на улице с девушкой в таком же, как у вас, платье!

**Т. ЛЯЛЕНКОВА,**

дизайнер по костюму.



Рисунки автора.

ранное дополнение, украшение, модная отделка могут придать прошлогоднему платью совершенно новый вид, характер.

Сейчас, к примеру, очень модна аппликация. Самых разнообразных форм, размеров, из самых различных материалов. Так что запаситесь, пожалуйста, кусочками тонкой кожи, блестящих тканей, атласа, блестками, бусинками, декоративным шнуром, мелкими пуговицами и дайте простор своей фантазии. В зависимости от вашего возраста, характера одежды, ее назначения можно нашить аппли-

## ВЫКРОЙКА ПО ВАШЕЙ ФИГУРЕ

Вас затрудняет построение выкройки в натуральную величину? Или размер модели, которую вы выбрали в «Хозяюшке», не соответствует вашему? Не стоит огорчаться! Обратитесь в сервис-бюро «Любава», и в короткий срок вы получите на дом нужную выкройку в натуральную величину, нужного вам размера, именно на вашу фигуру.

В письме укажите номер журнала, выбранную модель, необходимые размеры и, конечно, свой адрес. Полученные данные закладываются в компьютер — и выкройка готова! Она будет выслана вам наложенным платежом, (с оплатой при получении бандероли в отделении связи), средняя стоимость 4—6 рублей, в зависимости от сложности модели. Постоянным заказчикам «Любава» предоставляет скидку.

Адрес: 109383, Москва, ул. Шоссейная, 74, КМПО «Перспектива», сервис-бюро «Любава».



## ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?



Итак, освоены комплексы общей и начала несимметричной гимнастики. Теперь А. С. Палько рекомендует приступить к изучению методики оздоровительно-стимулирующей гимнастики с элементами массажа, которую выполняют с помощью специального коврика, имеющие пластмассовые шипы. Если кожа чересчур чувствительная, можно для первых занятий воспользоваться обычным резино-

вым ковриком с мягкими шипами, которые продают в хозяйственных магазинах, но потом заменить его на более жесткий — из пластмассы. Только обратите внимание: такая гимнастика противопоказана при инфекционных и требующих хирургического вмешательства заболеваниях, нельзя также массировать ковриком бородавки, родинки, воспаленные участки кожи, ссадины.

Продолжительность комплекса — не более 15 минут. Участки кожи, на которые вы будете воздействовать, надо предварительно вымыть теплой водой с мылом, обсушить полотенцем, затем пальцами погладить, растереть, размять кожу (см. беседы В. И. Иванова, доктора медицинских наук, в «Крестьянке» за 1984—1989 гг.).

### КОМПЛЕКС СТИМУЛИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

1. Сесть, положить ноги на коврик. Встать на коврик, стоять минуту. Повторить это упражнение 3—5 раз.

2. Сесть на стул, поставить ноги на коврик — сначала на носки, затем сделать перекал на пятки, повторить движение 5—10 раз, постепенно усиливая давление на подошвы. Это

полезное упражнение поможет быстро страхнуть сонливость, стимулирует деятельность внутренних органов.

3. Стоя перед ковриком, становиться на него попеременно то правой, то левой ногой, стоя так минуту, опираясь на ступню. Повторить упражнение по 2—3 раза для каждой ноги.

4. Лечь спиной на коврик, расслабиться, полежать так 2—3 минуты.

5. Из того же положения медленно поднимать вверх руки с гантелями весом 1—2 кг (по мере освоения комплекса вес может быть доведен до 8—10 кг), так остаться минуту.

6. Сесть около коврика спиной к нему, сделать 10 перекалов назад — упражнение улучшает кровообращение в области спины, снижает боли при миозите спины, остеохондрозе и т. п.

7. Определите участок тела, кожа которого обладает повышенной чувствительностью, возьмите в руки коврик и надавливайте им поочередно на эти участки. Упражнение можно делать несколько

# красота и здоровье



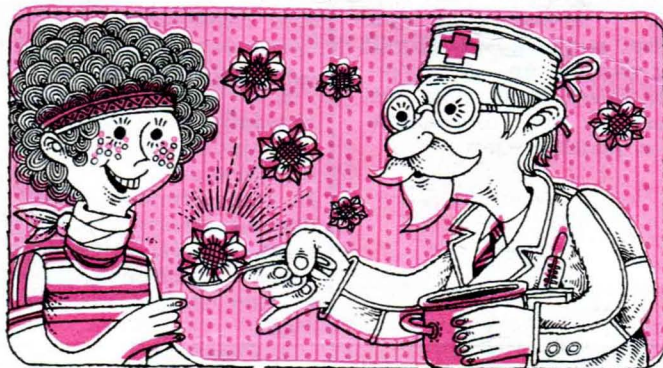
раз в день, оно уменьшает порог болевого раздражения.

8. Лягте на пол, обопритесь о коврик руками, отождитесь 5—10 раз.

9. Сели на пятки, стопы вывернуты внутрь и перекрыты, руками уперлись в пол перед собой, коврик рядом. Приподнимаем колени, руками захватываем коврик и придвигаем его под колени, руки поднимаем вверх, «замираем» на 1—3 минуты.

Вам осталось хорошо освоить этот комплекс, после чего мы перейдем к тренировкам совсем другого характера — аутогенным. А. СТАНИС

## РАСЦВЕЛИ ФИАЛКИ...



Вместе со слабой весенней травкой пробивается к солнышку первый цветок весны — фиалка. Ее нежные лепестки, тонкий аромат, редкий цвет делают фиалку цветком неповторимым. И, увы, поэтому вымирающим... Все меньше

в наших лесах фиолетовых глазков, беспощадно рвут их любители легкой наживы: букетики ранних фиалок покупают, что называется, нарасхват. А ведь цветок этот занесен в Красную книгу!

А между тем лепестки

фиалки не только красивы, но и полезны — они отличное лекарственное средство при заболеваниях дыхательных путей. Выход один: уделите в своем саду местечко для грядки фиалок! Когда расцветут и вы налюбуетесь вдоволь нежными цветами, приступим к заготовке будущего «лекарства».

Срываем фиалки в пору раннего цветения, утром, пока солнышко еще не высушило землю. Сушим в тени, в открытом стеклянном сосуде или на блюде. Храним в стеклянной банке в темном месте. При кашле, при глубокой простуде завариваем столовую ложку сухих цветков на стакан воды, «топим» на водяной бане 15 минут, настаиваем, пока не остынет, процеживаем,

пьем 3 раза в день по половине стакана.

Мальши с удовольствием будут пить сироп из фиалок, который поможет от кашля не хуже известных микстур. Варят сироп так. Горсть свежих лепестков заливают поллитром воды, кипятят 15 минут и оставляют постоять на ночь. Утром отцеживают, отжимают лепестки, добавляют полкилограмма сахара. Дают детям в течение дня от 2 до 8 чайных ложек.

Можно пополоскать горло раствором сиропа (столовая ложка на стакан воды), это отличное противовоспалительное средство!

Перевод с немецкого Л. ЗАРЕМБИНОЙ.

## МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

Беседа 7-я

В. И. ИВАНОВ, доктор медицинских наук, заслуженный врач РСФСР.

«Что-то ноги устали...» — говорите вы, и уже нет настроения выйти на прогулку, отправиться на интересный кинофильм или к друзьям. А если ноги «ноют», болят — вы чувствуете себя совсем больной, жизненный тонус снижается, появляется раздражительность, нервозность. Как избавиться от этих ощущений, к сожалению, довольно частых, ведь нагрузка на наши ноги огромная? Поможет, как всегда, массаж.

Начинаем с общего массажа методом поглаживания — направление от кончиков пальцев к тазобедренному суставу и паховой области. При массаже стопы каждый палец массируем отдельно от ногтя к основанию, подошву массируем большими пальцами или согнутым суставом среднего пальца. Поглаживание голеностопного сустава, который особенно часто доставляет беспокойство, начинаем с передней поверхности, переходим на боковые, затем на ахиллово сухожилие, как бы зажимая его между большим пальцем с одной стороны и четырьмя остальными пальцами — с другой.

Самое уязвимое место голени — икроножная мышца. Она особенно часто подвергается переохлаждению, перенапряжению, отсюда — ноющие ночные боли, судороги. Поэтому массируем нежно, в особенности на участке подколенной ямки (именно здесь проходят важные кровеносные и лимфатиче-

ские сосуды, нервные стволы), эту же рекомендацию нужно учитывать при проведении массажа в паховой области.

**РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ НОГ** располагаются по всей их поверхности, мы сегодня поговорим о наиболее важных, имеющих связь со многими функциями нашего организма.

Массаж **ЗОНЫ 1** (см. фото) поможет снять судороги икроножной мышцы, общее нервное напряжение, избавиться от бессонницы, он показан при нарушении функции почек и мочевого пузыря, при ночном недержании мочи.

Болят голова, мучают головокружения, ноют ноги, особенно стопы — сделайте массаж **ЗОНЫ 2**, и вы почувствуете облегчение.

Показания к массажу **ЗОНЫ 3** (в промежутках между пальцами на 1 см от

края межпальцевых перепонок) — головная боль, носовое кровотечение, онемение и боль в стопах.

**ЗОНУ 4** массируйте при ушибах ног, **ЗОНУ 5** — при головной боли, носовых кровотечениях, судорогах, болях в пояснице и в ногах. В восточной медицине эта зона считается главной точкой, снимающей боль.

Боль от укуса пчелы, слепня и т.п. облегчит массаж **ЗОНЫ 6** (под внутренней стороной лодыжки). **ЗОНУ 7** (на два поперечных пальца выше внутренней стороны лодыжки) массируйте при общей слабости, потливости, низком кровяном давлении. «Поднимитесь» еще на один поперечный палец, в **ЗОНУ 8** — ее массаж оказывает общеукрепляющее действие на весь организм, снимает слабость, бессонницу, головокружение.

**ЗОНУ 9** (на внутренней поверхности коленного сустава, на два поперечных пальца ниже коленной чашечки) массируют при заболеваниях печени, желчного пузыря, при люмбаго, при болях в колене. Напротив нее (на наружной поверхности коленного сустава) **ЗОНА 10**, ее массаж показан при тех же недомоганиях. На 3 поперечных пальца ниже — **ЗОНА 11**, очень важная, ее называют еще «зоной жизни». Массаж этой зоны восстанавливает аппетит, регулирует функцию кишечника, облегчает боль при язве желудка. **ЗОНУ 12** массируйте при радикулите, болях в икроножной мышце, при бессоннице у пожилых людей.

**ЗОНЫ 13** вы коснетесь концом среднего пальца, если, стоя, свободно опустите руки вдоль туловища. Показания: нервное напряжение, радикулит, слабость мышц бедра. И, наконец, **ЗОНА 14** (в центре ягодичной складки), массаж которой облегчит все виды болей, связанных с радикулитами, прострелами, люмбаго, геморроем.

Точечный массаж рефлексогенных зон, расположенных на стопе и в области голеностопного сустава, делайте подушечками больших пальцев, на подошве — согнутым суставом среднего пальца. Проводить его можно самостоятельно, а можно в сочетании с общим массажем, начиная именно с общего.

Перед проведением точечного массажа ног постарайтесь максимально расслабить мышцы массируемой области. Не делайте массаж второпях, наспех: помните, что каждая рефлексогенная зона, особенно на подошвах, связана с жизненно важным органом! Итак, важны все зоны, но все-таки особо выделим 1, 2, 5, 11, 14: массаж их снимает боли, оказывает общеукрепляющее действие на весь организм.



### ЗАДАНИЕ НА ДОМ

1. Научитесь делать общий самомассаж ног, это пригодится вам во многих жизненных ситуациях.

2. Отработайте технику точечного самомассажа ног: при болях в икроножных мышцах (зоны 1, 5, 11, 12, метод успокаивающий), при физической усталости (зоны 1, 8, 11, 13, сначала метод успокаивающий, а через час — возбуждающий).

3. Отработайте технику точечного массажа при болевых синдромах в области поясницы, которые бывают при радикулитах, прострелах, люмбаго (зоны в пояснично-крестцовой области на спине и зоны 5, 13, 14 на ногах). Метод воздействия попробуйте определить сами.

## ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОТКРЫТЬ ШКАФ...



Вы собрались спрятать на лето теплые костюмы, пальто, шерстяные платья... Но прежде, чем открыть платяной шкаф,

просмотрите, не загрязнились ли вещи. Если убрать несвежую одежду на летнее хранение, она теряет прочность, приобретает стойкий неприятный запах, которым щедро «делится» со всеми остальными вещами, хранящимися в шкафу; помимо всего прочего этот запах привлекает моль.

Итак, проверим свою зимнюю одежду. Больше всего пачкаются воротники, края рукавов, карманы. Их можно почистить бензином, но вокруг расплывется темное пятно. Лучше смешать чистый бензин с толчеными белыми сухарями и чистить ткань этой кашицей. Для чистки светлых тканей смесь готовят из чистого бензина с картофельным крахмалом. Когда кашка подсохнет, ее легко снять чистой сухой тряпочкой или щеткой.

Воротники мужских ко-

стюмов хорошо отчищает раствор нашатырного спирта (1 часть нашатыря на 3 части воды). Нашатырный спирт, наполовину разбавленный водой, хорошо снимает пятна грязи на темной одежде.

Если шерстяной костюм залоснился на локтях, отворотах — потрите эти места щеткой, смоченной в столовом уксусе, или обычной резинкой. Если блеск все-таки остался, насыпьте на обрабатываемые места соль, снова потрите их резинкой, стряхните соль и почистите жесткой щеткой.

Вельветовые и бархатные пиджаки, костюмы, куртки впитывают пыль,

которую трудно удалить, не потревожив ворса. Чистить их нужно не щеткой, а губкой или тряпкой, смоченными в воде и хорошо отжатыми. Когда чистите, споласкивайте время от времени губку или тряпку в чистой воде.

Свитера, пуловеры, кофты, тонкие трикотажные костюмы укладывают в целлофановые пакеты и раскладывают на полках, пальто, куртки, костюмы из шерстяной ткани и т. п. вешают на «плечики», светлые вещи лучше укрыть сверху старой простыней или поместить в специальный большой целлофановый пакет.

Т. НОВИКОВА

## ЕСЛИ ОСТАЛИСЬ ПРИПАСЫ

Пора освобождать погреб, если вы так хорошо подготовились к зиме, что еще не использовали все свои припасы! Но не спешите выбрасывать то, что осталось.

В бочке еще есть квашеная капуста? Она, конечно, перекисла, но к употреблению годится. Хозяйки обычно промывают ее и используют для кислых щей. Но вкус промытой капусты резко ухудшается. Лучше сделать так: натереть на терке по 2—3 моркови и яблока, очищенных от кожуры, мелко шинковать луковицу, смешать с квашеной капустой, заправить растительным маслом, можно добавить чуть-чуть сахара. Получится вкусный салат, его можно использовать и как гарнир.

Еще проще сделать салат из квашеной капусты, отварного картофеля, нарезанного кубиками, рубленого крутого яйца и мелко шинкованного репчатого лука.



Из домашней кабачковой икры можно приготовить оригинальное второе блюдо: добавьте на банку (0,8 л) 2 яйца, 3—4 ложки муки, перемешайте, можно немного подсолить, сформируйте биточки, запанируйте в сухарях, обжарьте в масле. К биточкам подадут сметану, растопленное масло.

Вы заготовили в достатке овощные ассорти типа «Дунайского», «Охотничьего» салатов? Они могут приготовить отличный суп! На литр бульона или просто воды — 3—4 картофелины, нашинкованные и обжаренные в масле морковь и луковица, несколько ложек овощного салата.

Если за зиму некоторые

луковицы подмерзли, положите их на 3—4 часа в холодную воду — они обретут прежний вид и вкус.

Прошлогодний картофель пророс? Это естественно, и обычно хозяйки употребляют его в пищу, не обращая внимания на «глазки». Между тем они не так безобидны: картофель с «глазками» содержит вредное для человека вещество — соланин. Есть клубни можно, но сняв перед варкой слой кожуры толщиной не менее 2—3 миллиметров. Варить такой картофель «в мундире», как мы обычно делаем для салатов, не нужно.

Из сушеных грибов можно приготовить отличную «жаренку», если подержать их 2—3 часа в крепко подсоленном молоке или в молоке с соленой водой, взятой поровну.

Где-то в начале июня придется полностью освободить погреб, оставшиеся банки внести на время в дом, пол тщательно подмести, и, если он не земляной, вымыть, полки и стены протереть. Хорошо проветрить, просушить. Теперь готовимся к приему нового урожая!

Н. СУХОВА

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Раз уж речь зашла о припасах, стоит отдельно поговорить о луке репчатом — его обычно хозяйки стараются заготовить столько, чтобы до середины лета хватило.

● Вам потребовалась не целая луковица, а всего лишь половина? Положите ту часть, что осталась, срезом вниз на тарелочку или блюдце, посыпанное солью, — луковица останется свежей.

● Чтобы не слезились глаза, когда вы режете лук, время от времени смачивайте нож холодной водой.

● Лук при жарении не подгорит и приобретет красивый цвет, если предварительно запанировать его в муке.

● Если вы хорошо проветрили лук, прежде чем поместить в погреб, да к тому же храните его в «косах» или «венках», повесив на гвозди, — он будет хорош и до августа.

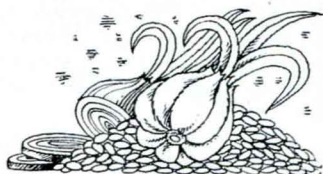
Н. ЧЕРЕДЕЕВА

## ПЛОВ ПО- ИНДИЙСКИ

На Востоке рис является если не главным, то одним из основных продуктов питания. Из него готовят множество разнообразных блюд. Одно из них — плов, без которого ни сейчас, ни в древние времена не обходилось праздничное застолье.

Вот самый простой способ приготовления риса, бытующий на всем Востоке и, конечно, в Индии. Рис (будем готовить из расчета полторы чашки) предварительно моют и обсушивают, затем обжаривают в столовой ложке жира или растительного масла в течение нескольких минут. Сначала зернышки риса будут прозрачными, затем побелеют и станут матовыми. Наливаем в рис три чашки кипящей воды, добавляем полторы чайной ложки соли. Даем смеси закипеть, накрываем крышкой и на медленном огне доводим до готовности. Рис впитает всю воду и будет мягким и рассыпчатым.

### ПЛОВ ПРОСТОЙ С ЛУКОМ.



Половину луковицы и чеснок мелко порезать и обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить вымытый рис, все специи и жарить, пока зернышки риса не станут матовыми. Затем влить кипящую воду или бульон, дать плову закипеть, накрыть крышкой и тушить на мед-

ленном огне, пока рис не впитает всю жидкость.

Пережарить остальной лук и украсить им готовый плов.

На 1,5 чашки риса — две столовые ложки жира или растительного масла, одна луковица, 4 зубчика чеснока, немного измельченного имбиря, корицы, гвоздики, пол чайной ложки жгучего красного перца, если есть — кардамон (2 шт.), полторы чайных ложки соли, 3 чашки воды.

### ПЛОВ С МОЛОДЫМ ГОРОШКОМ.



Способ приготовления тот же. Молодой зеленый горошек (1,5 чашки) добавляем, когда начинаем пережаривать продукты. Можно использовать консервированный горошек. В этом случае его нужно добавлять в конце приготовления плова, чтобы он не был переваренным.

В плов с горошком кладут также пережаренный лук и толченый миндаль (10 ядрышек). Для украшения готового блюда можно использовать помидоры, огурцы, мелко порезанные листья кинзы.

### ПЛОВ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ.



Рис промыть и подсушить. Поджарить в масле цветную капусту до золотистого цвета, предварительно посолив и поперчив ее.

## ЖУРНАЛ «ДИАЛОГ» — ГОСТЬ «КРЕСТЬЯНКИ»

Отдельно пережарить лук и чеснок, положить туда кардамон, гвоздику и рис, все обжарить, пока рис не станет матовым. Затем добавить цветную капусту, имбирь, красный перец, соль и жарить еще приблизительно 5 минут. Влить простоквашу и три чашки горячей воды, довести плов до кипения, закрыть крышкой и на слабом огне тушить до готовности.

Необходимые продукты: 1,5 чашки риса, две столовые ложки жира или растительного масла, 225 г цветной капусты, одна луковица, 6 зубчиков чеснока, немного кардамона, гвоздика (6 шт.), немного мелко измельченного имбиря, пол чайной ложки жгучего красного перца, 2 чайные ложки соли, чашка простокваши.

### ПЛОВ С МЯСОМ.



Поджарить лук до золотистого цвета, положить туда мясо и поджаривать его вместе с луком, пока мясо не перестанет давать сок. Затем добавить чеснок и специи, немного воды и тушить на медленном огне до готовности.

Рис промыть и обсушить. Обжарить его в масле, пока зернышки не станут матовыми, затем налить три чашки воды или бульона и тушить в течение нескольких минут. В рис положить готовое мясо, досолить по вкусу и тушить в закрытой кастрюле на медленном огне, пока рис не станет мягким

и не впитает всю жидкость.

Для приготовления плова взять 1,5 чашки риса, жир или растительное масло, две луковицы, 0,5 кг мяса, два зубчика чеснока, немного гвоздики и имбиря, соль по вкусу.

### ПЛОВ С КУРИЦЕЙ.



Курицу вымыть и разрезать на кусочки. Смешать и растереть в пасту, добавив воду, семена кинзы и мака, соль и в этой смеси замариновать курицу.

Поджарить в масле лук и чеснок до золотистого цвета, добавить гвоздику, имбирь, кардамон, положить туда замаринованные ранее кусочки курицы, при необходимости добавить немного воды и тушить, пока мясо не станет мягким.

Рис готовят так же, как в предыдущем рецепте, и смешивают с куриным мясом. Можно добавить обжаренные в двух столовых ложках масла две столовые ложки измельченного лука и чеснока.

Необходимые продукты: две чашки риса, небольшая курица, чайная ложка размельченных семян кинзы, чайная ложка семян мака, чайная ложка соли, 2 чашки простокваши, растительное масло, луковица, 2 зубчика чеснока, немного измельченного имбиря, гвоздики, кардамона, пол чайной ложки шафрана, две столовые ложки теплого молока, полчашки миндаля (орехи предварительно обжарить, а затем измельчить), столовая ложка орехов, столовая ложка фисташек.

Если у вас нет всех указанных в рецептах специй, не беда, замените их нашими традиционными приправами и зеленью — все равно получится вкусно.

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.