

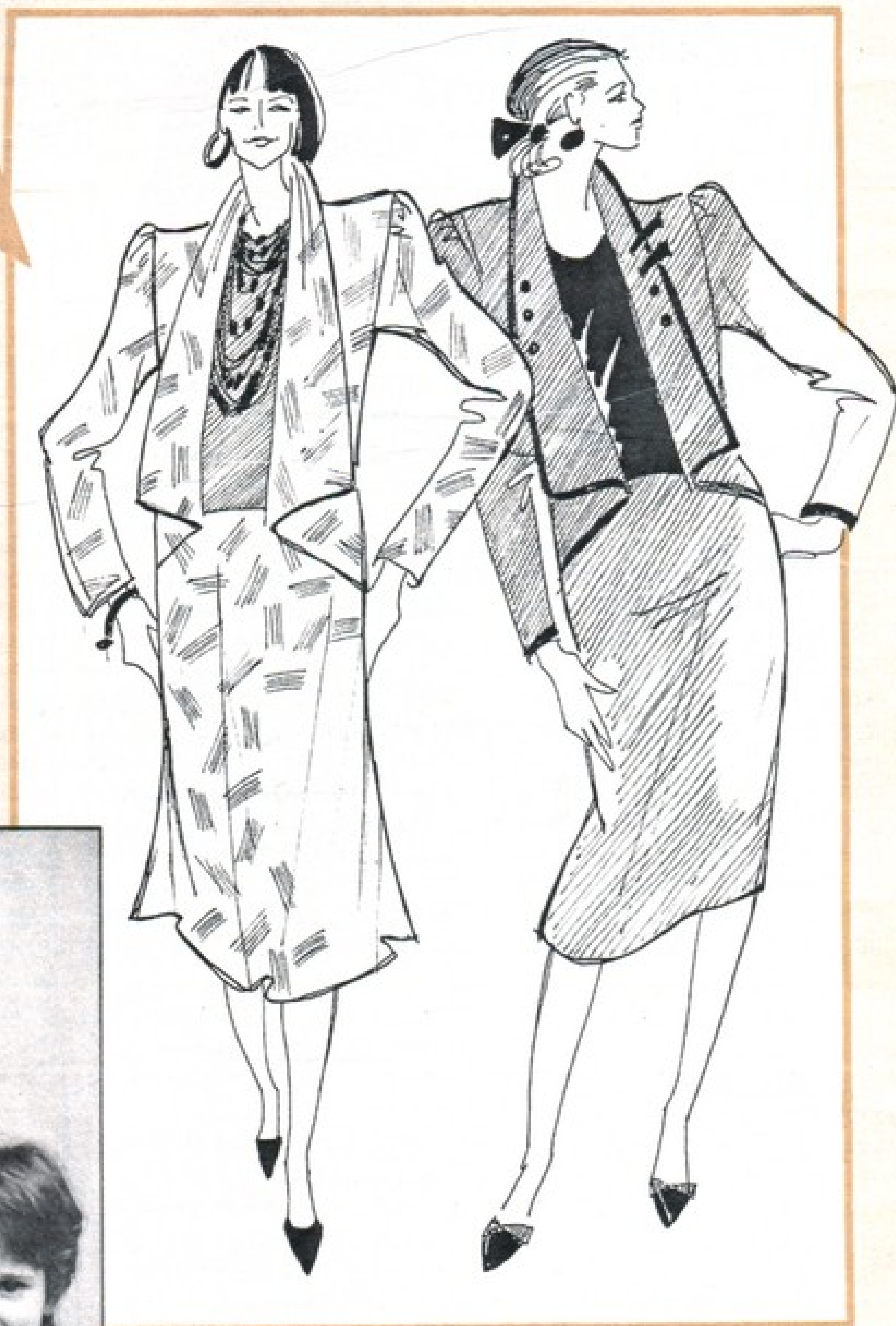
# Хозяйка

● В воздухе пахнет весной. Хочется нравиться, наряжаться.

Может быть, вам будут полезны наши советы.

● Широкая масленица, ты с чем пришла? С пышными блинами да с ясным солнышком.

● Точечный массаж для малышей. Действует превосходно! Только не переставайте.



И СНОВА —  
ВОРОТНИЧОК.  
НА ЭТОТ РАЗ  
ПО ВАШЕЙ  
ПРОСЬБЕ.







# Самые любимые обновки

## ПЛАТЬЕ НА СТРОГИЙ ВКУС

Перед вами не «тройка» — юбка, блузка и жакет, а платье! Деловое и нарядное одновременно. Особенно рекомендуем его женщинам, которые ценят в одежде неброскую, строгую элегантность. Платье полуприлегающего силуэта, с втачным рукавом, собранным на сборку по окату. С эффектным воротником и вставкой из контрастной по цвету и фактуре ткани.

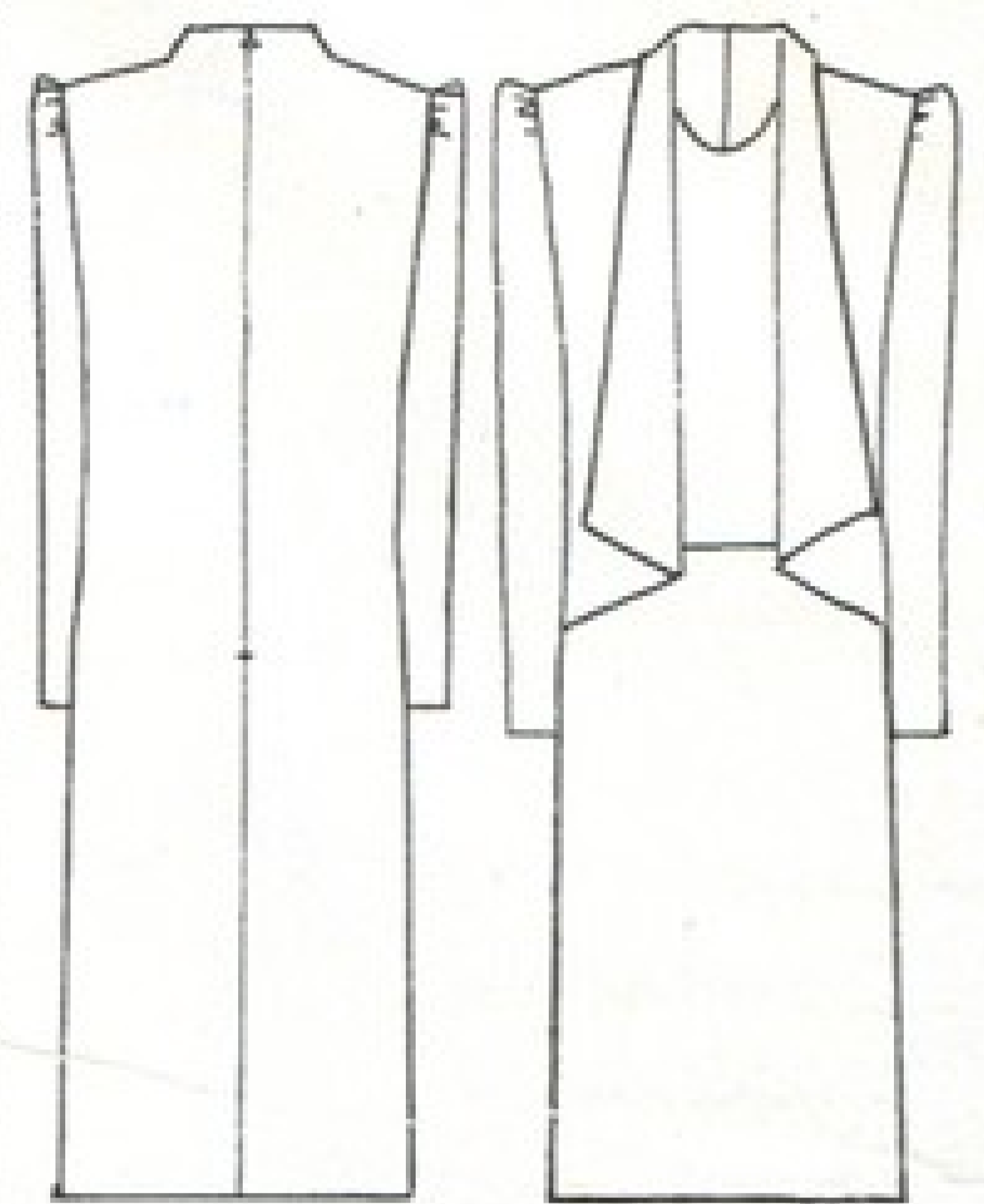
Предлагаем два варианта модели по одной конструктивной основе. Первую рекомендуем сшить из легкой шелковой ткани с крупным рисунком: очень эффектно для лета. Для второй, более строгой, лучше взять ткань поплотнее.

Выкройка рассчитана на 50-й размер III рост, без припусков на швы. На платье вам понадобится 2 м 50 см ткани при ширине 1 м 40 см. Тем, кто выберет первый вариант, надо будет по пунктирной линии на чертеже несколько изменить крой воротника

и юбку. А для второго — гладкий воротник и узкая юбка.

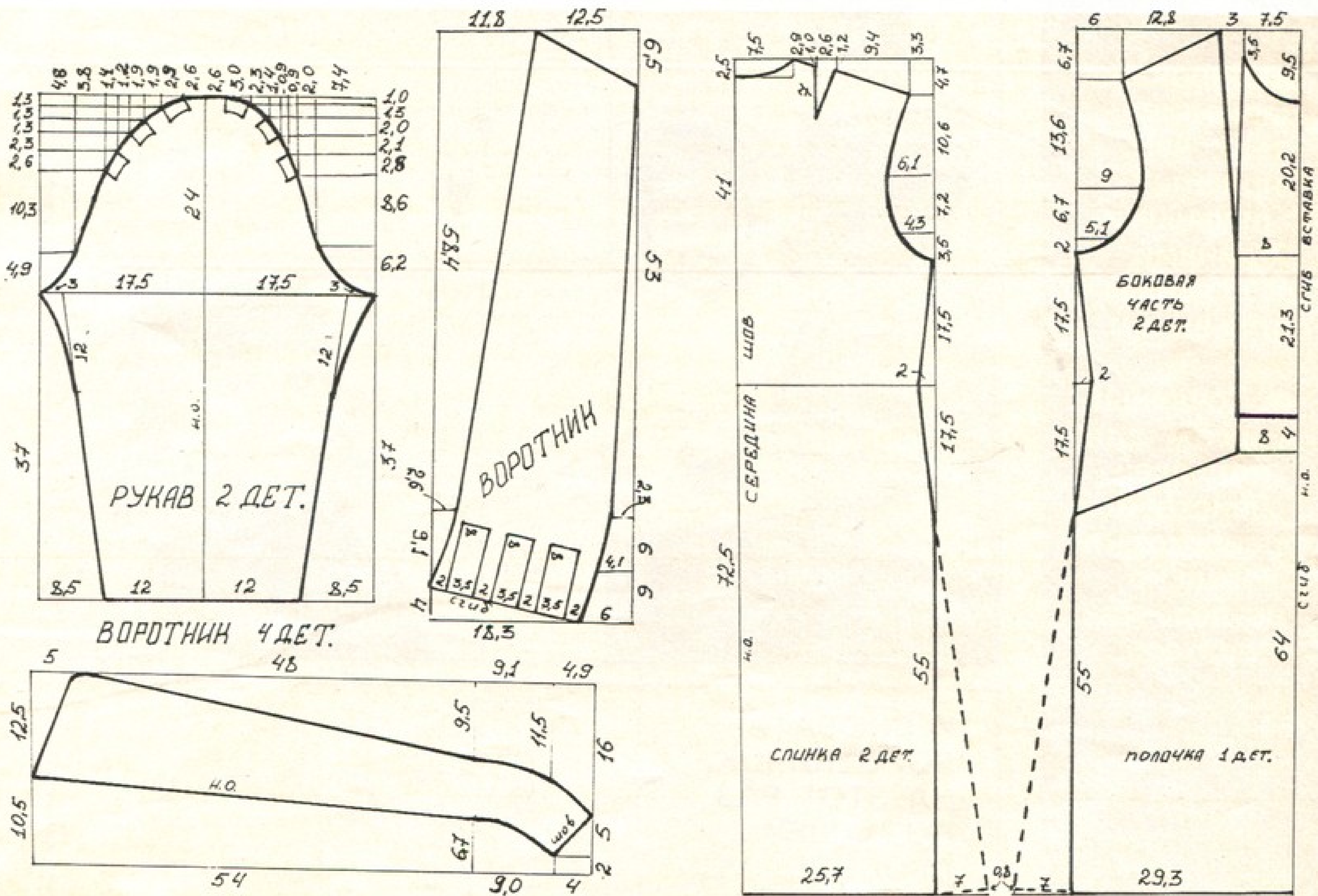
Работаем в такой последовательности.

Выкраиваем детали с учетом припусков на швы и подгибку. Стачиваем на спинке вытачки, затем плечевые швы. Укрепляем угол боковой части переда прокладкой или флизелином. Обрабатываем ГОРЛОВИНУ вставки подкрайной обтачкой. Низ боковой части заутюживаем наизнанку. Край ВОРОТНИКА подгибаем два раза и прострачиваем (или обрабатываем контрастной косой бейкой, как во втором варианте). По стойке воротника в первом варианте настрачиваем складки длиной 8 см. Готовый воротник приметываем к рельефной линии переда и горловине спинки. Скла-



дываем с боковой частью переда и одним швом стачиваем вставку, воротник и боковую часть. Затем отгибаем боковую часть налицо и заутюженный край настрачиваем сверху на полочку.

Стачиваем шов спинки,





# те, что шьем сами

оставляя место для «молнии».

На РУКАВЕ закладываем мягкие складки или делаем сборку и втачиваем в открытую пройму. Одним швом стачиваем боковой шов переда со спинкой и рукава. Обрабатываем

низ рукава обтачкой. Подшиваем низ платья потайными стежками и пришиваем подплечники. Теперь осталось отутюжить — и платье готово.

Н. ФЕДОСКИНА  
Рисунок автора.  
Чертеж И. СУВЕРТОК.

## МЫ С «ДРУЖКОМ»

Такой жилетик вашему сыну или дочери 6—7 лет можно связать из остатков цветных нитей, и потребуются их всего 150 г — тонких, сложенных втрое. Спицы возьмите № 2, 5.

1-й ВАРИАНТ. Вяжем по выкройке (см. рис. 3). НАЧНЕМ С ПОЛОЧКИ. Наберем количество петель, равное 32 см (у меня получилось 66 петель), и вяжем платочной вязкой 20 рядов. В 21-м ряду прибавим 6—8 петель, чтобы перейти на двухцветный узор (рис. 2). Цвет нити будем менять каждые два ряда. Не обязательно ограничиваться двумя цветами. Если есть разноцветные остатки пряжи (5—10 г), используйте их тоже. Итак, вяжите ровно 18 см — до проймы. Теперь с обеих сторон снимите на булавки по 10 петель, а оставшиеся провяжите еще на 6 см. Нити оборвите.

Теперь нужно обработать ПРОЙМУ. По лицевой стороне правой проймы наберите нужное число краевых петель, отметьте петлю в углу проймы и провяжите петли с булавки. Обвязку по пройме вяжем платочной вязкой. Петлю в углу проймы в изнаночных ря-



Рис. 1.



Условные обозначения цвета пряжи:

- — коричневая;
- ⊗ — красная.

Рис. 2.

8	□	□	□	□	□	□	□	□	●
	■	■	■	■	■	■	■	■	7 ●
6	△	△	□	□	△	△	□	□	0
	△	△	■	■	△	△	■	■	5 0
4	□	□	□	□	□	□	□	□	●
	■	■	■	■	■	■	■	■	3 ●
2	□	□	△	△	□	□	△	△	0
	■	■	△	△	■	■	△	△	1 0

- — лицевая петля;
- — изнаночная петля;
- △ — петлю снять непровязанной, нить за петлей;
- △ — петлю снять непровязанной, нить перед петлей.



Узоры, вяжем,  
вышиваем...

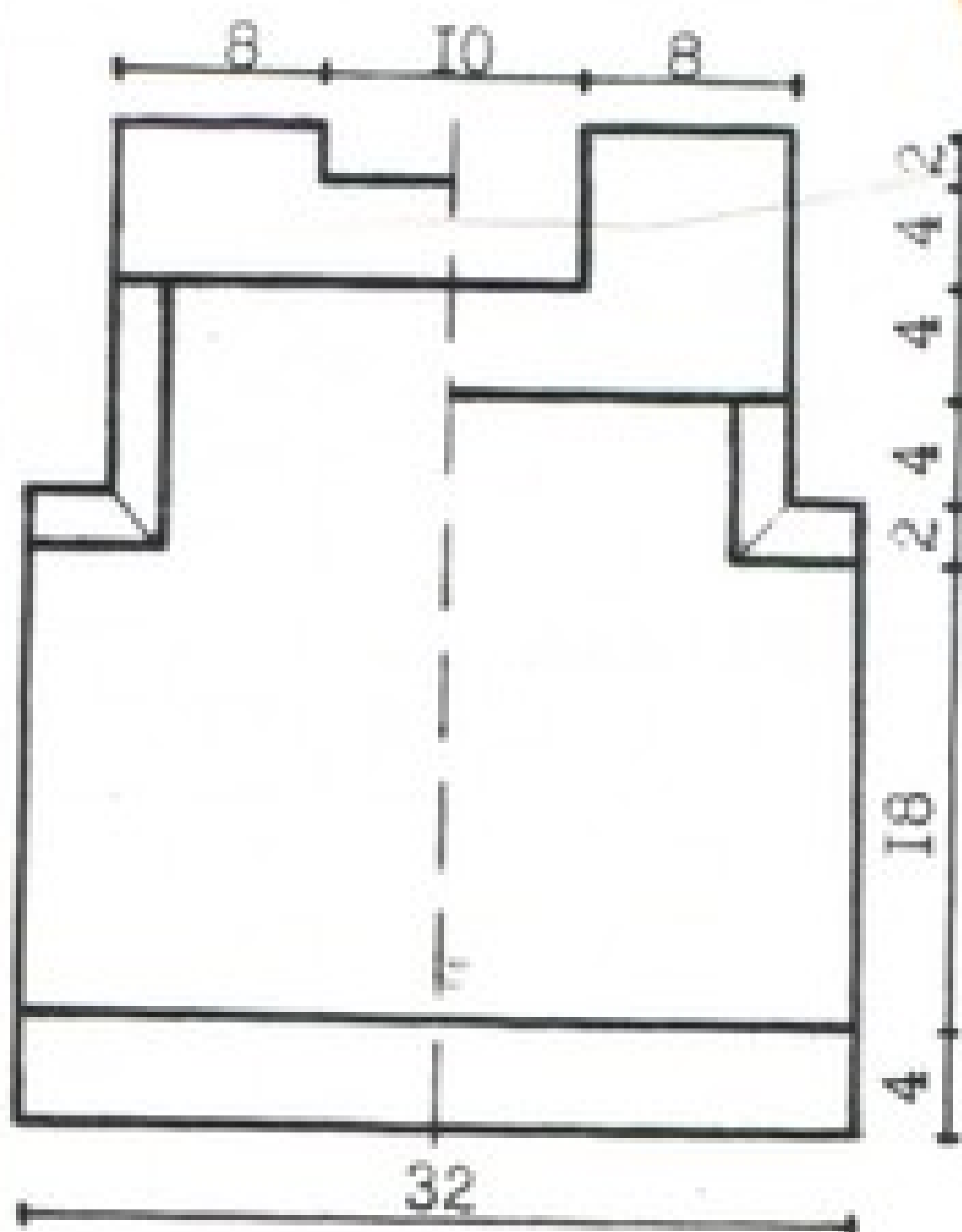


Рис. 3.

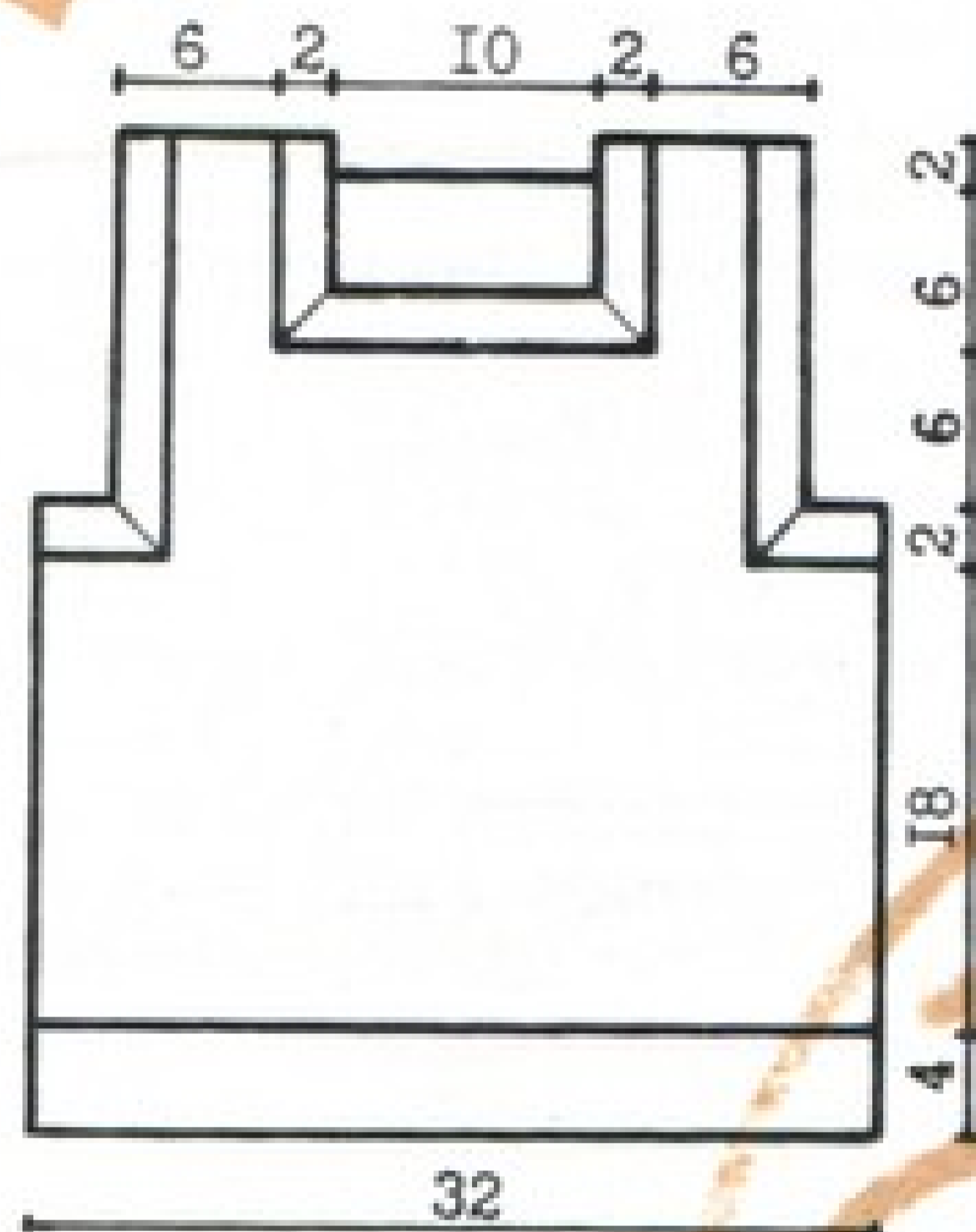


Рис. 4.

дах снимем непровязанной (нить перед петлей), а в лицевых провяжем ее и соседние с ней две петли вместе лицевой вязкой. Высота планки — 12 рядов. Обвязку левой проймы выполняйте так же, с той лишь разницей, что сначала провяжите петли с булавки, а потом наберите кромочные петли проймы.

Когда проймы обработаны, можно приступить к оформлению ГОРЛОВИНЫ и БРЕТЕЛЕК. Набираем петли из кромочных петель обвязки левой проймы, затем вяжем лицевыми петли полочки, равномерно убавив 4—6 петель. Завершают ряд петли, набранные из кромочных обвязки правой проймы. Через 20 рядов платочной вязки закройте центральные петли. Оставшиеся части полотна — бретельки вяжем порознь еще 6 см. Петли последнего ряда закрываем.

СПИНКУ вяжем так же, как и полочку. Сняв петли проймы на булавки, вяжем ровно 10 см. Оформляем проймы. Затем продолжаем вывязывать спинку, перейдя на платочную вязку. Не забудьте равномерно убавить такое же количество петель, как и на полочке. Через 4 см закройте центральные петли. Бретельки

надвяжите на 2 см, петли закройте. Готовые детали отутюжьте. Сшейте плечевые и боковые швы. Перед украсьте шнуром.

2-й ВАРИАНТ. Вяжем по выкройке (см. рис. 4). Первые 4 см платочной вязкой, затем чулочной, равномерно прибавив 6—8 петель. К выполнению рисунка приступим через 16 рядов (рис. 1). Нить на изнаночной стороне полотна ведем свободно, не стягивая. Когда свяжем спинку, готовые детали отутюжим. Сборку будем выполнять в такой последовательности. Соединим спинку и полочку по линии правого плеча. Платочной вязкой выполним обвязку горловины, делая убавки в углах. Сошьем детали по линии левого плеча. Обвяжем платочной вязкой проймы, набирая петли из кромочных по всей длине проймы (полочки и спинки). В углах проймы не забудем сделать убавки. Сошьем детали в боках. Готовую безрукавку можно расшить разноцветными пуговками. «Дружка» на жилетке вывязывают по схеме контрастными нитками. Один квадратик на схеме соответствует одной петле.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА  
Рис. автора.

## Решили хорошо выглядеть?

### ВЕТКА МИМОЗЫ — ГЛАДЬЮ

Ветка мимозы под мартовским солнцем выглядит особенно весенней, свежей и радостной. Вышить веточку гладью шерстяными или другими нитками (желтыми и зелеными) нетрудно. А где, пофантазируйте сами. Художник Марина ХАРИТОНОВА украсила ею отворот шапочки, шарф и варежки. А может быть, на воротах свитера тоже будет красиво?

Вам не нравится мимоза? Тогда вышьте другой узор, например, пчелку, ежика... Шапочку Марина советует вязать так. Вначале набираете на спицы 10 петель и вяжете контрольный образец. Потом, приложив линейку, смотрите, сколько петель в одном сантиметре. Если, к примеру, размер вашей головы 56 см, то это число надо умножить на количество петель в одном сантиметре вашего конт-



рольного образца — их будет достаточно, чтобы связанная шапочка пришлась вам впору. Набрав петли, вяжите отворот резинкой 1×1 (5—6 см). Остальную часть шапочки свяжите чулочной вязкой до нужной вам длины. Когда покажется достаточно, туго стяните петли ниткой и сшейте края шапки. Варежки можно тоже связать или купить в магазине в цвет шапки и шарфа. А шарф советуем связать резинкой — одна лицевая, одна изнаночная петли или перекрученной

По вашей просьбе

### БЕЛОЕ ВСЕМ К ЛИЦУ

В № 10 «Хозяюшки» за прошлый год мы дали довольно много моделей модных белых воротничков и, признаться, не ожидали, что читательницы попросят их еще и еще — вязаные, вышитые, кружевные — всякие... Не откликнуться на пожелания «Хозяюшка» не может. Сегодня еще два воротничка. Их узор вышивают вручную или на машинке (модель воротничков, связанных крючком, вы найдете в одном из следующих выпусков «Хозяюшки»). Мы предлагаем универсальную выкройку, с помощью которой можно сшить воротник любой по-



## Вам и спицы в руки

резинкой. А как?

В прошлом году вы научились чередовать лицевые и изнаночные петли в создании узоров при вязании на спицах. Наверное, знание еще двух приемов вязки резинкой вам не помешает.

### ПЕРЕКРУЧЕННАЯ РЕЗИНКА:

а) 1-й ряд (с лицевой стороны): 1 петля лицевая перекрученная (спицу вводят за левую часть петли) — таким образом получается перекрученная петля; 1 петля изнаночная перекрученная (спицу вводят в петлю и вывязывают ее

как изнаночную). 2-й ряд: петли вяжут так, как их видят (лицевая перекрученная или изнаночная перекрученная);

б) 1-й ряд (с лицевой стороны вязки): 2 петли лицевые перекрученные, 2 петли изнаночные перекрученные. 2-й ряд: вяжут петли так, как их видят (лицевая петля перекрученная или изнаночная петля перекрученная).

**РЕЗИНКА «ХЛЕБНЫЙ КОЛОС»** (с изнаночной стороны вязки — 1-й ряд после набранных на спицу петель):

1-й ряд: 1 петля изнаночная, нитку накидывают на спицу и вывязывают петлю как изнаночную; 1 петля

лицевая, нитку снова накидывают на спицу и петлю вывязывают как лицевую.

2-й ряд (с лицевой стороны): петли этого ряда и всех следующих перекручены, то есть они расположены не как обыкновенная лицевая петля; вывязывают их следующим образом: 1 петля изнаночная, спицу вводят в середину петли, нитку накидывают на правую спицу и вывязывают петлю; 1 петля лицевая, спицу опять вводят в середину петли, нитку накидывают на правую спицу и вывязывают петлю.

Следующие ряды вяжут так, как их видят.

Резинку «хлебный колос» можно связать из двух лицевых и двух изнаночных петель, чередуя их.

При вязке резинкой лицевые и изнаночные петли можно чередовать самым разнообразным образом, например, 3 петли лицевые, 1 петля изнаночная или 2 петли изнаночные, 6 петель лицевых.

Лицевые петли можно вывязывать и как плетенки.

нравившейся формы (кроме воротника-стойки). Выкройка — на 40-й объем шеи. Если кому-то он будет великоват, убавьте его по линии середины спинки. Но учтите, ведь большой воротник смотрится обычно лучше того, что впрытк. По желанию край воротника можно сделать острым или закругленным. Основной линией обозначен большой воротник. Если хотите отделать его рюшкой, кружевом или оборкой, то основную линию переместите параллельно первой на ширину отделки, например, на 2 см, как на чертеже (это первая пунктирная линия). Если воротник кажется вам слишком круглым, можно его уменьшить (второй пунктир). Именно такие воротнички наиболее распространены, потому мы и взя-

ли их за основу для рисунков.

Предлагаем вам два эскиза вышивки — их контур, как выкройка воротничков, напечатан поверх текста. Эскиз накладывают на меньший чертеж воротника так, чтобы линии рисунка были параллельны внешней контуре воротника, а начало совпадало с верхней точкой уголка. Узор можно сделать однотонным или двухцветным — в зависимости от вашего вкуса, но самая модная вышивка — белым по белому. Пользуясь основным мотивом рисунка, можно удлинить или, наоборот, укоротить воротник, сделать изгиб более плавным или крутым. Техника вышивания — ризелье или гладью, шелком, мулине.

Е. ДЕРЕВИЦКАЯ



# Красота и здоровье

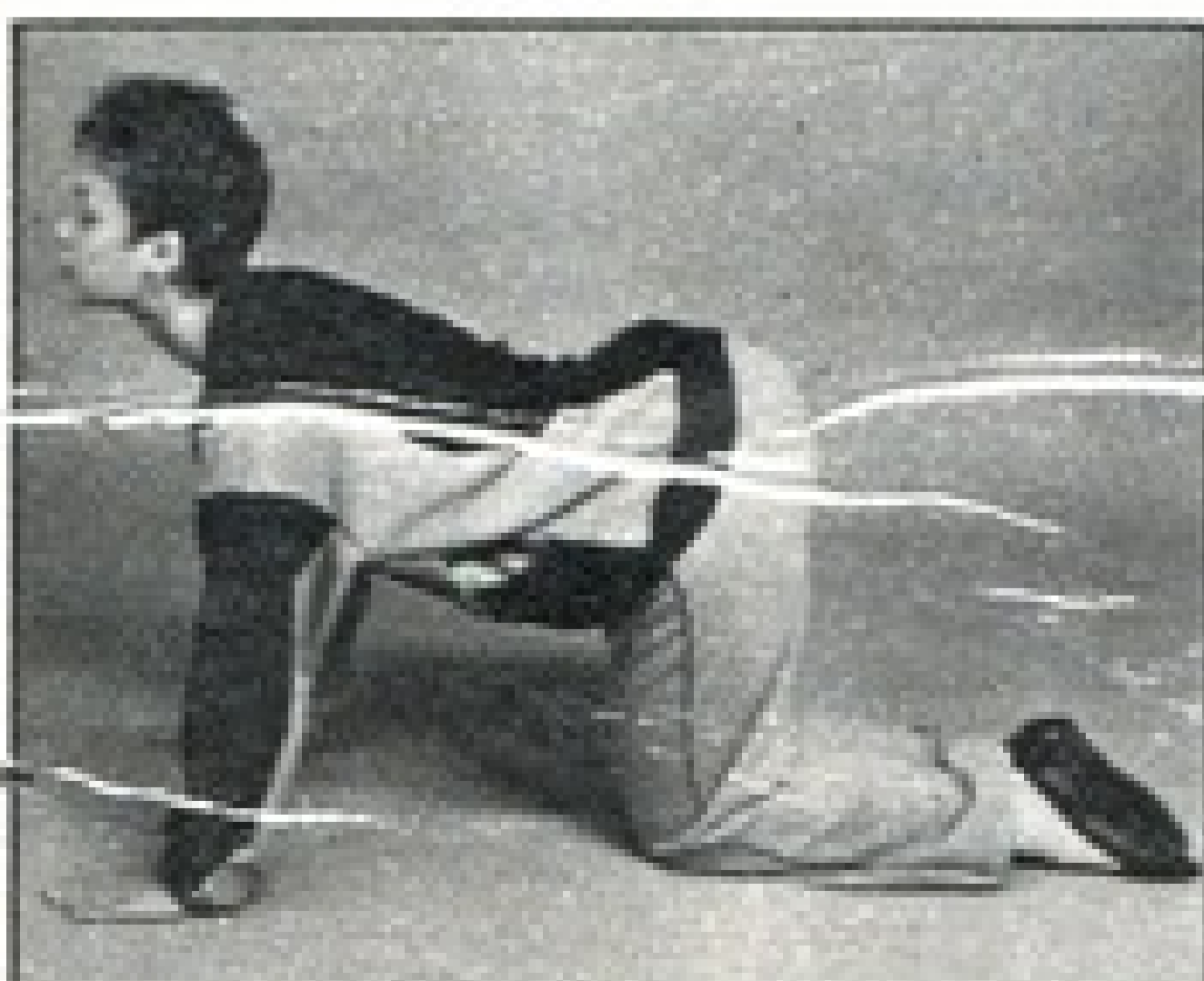
## «ТАНЦУЮЩИЙ ЖУРАВЛЬ» — ТОЖЕ УШУ

Урок 3.

1. «Кошка». Встаньте на колени, ладони опустите на пол пальцами вперед, голову слегка приподнимите. Не меняя положения рук, прогнитесь в пояснице, а голову вытяните вперед и вверх, насколько можете (фото 1). В таком положении замрите на 3—5 секунд. Затем голову опустите вниз, прогнитесь в пояснице вверх (фото 2). Выполните упражнение не менее 5 раз, оно укрепит вам мышцы живота и спины.

2. «Змея». Ложитесь на живот, руки и ноги вытяните и прижмите к полу. Опустите голову, слегка расслабьте мышцы плечевого пояса и грудной клетки, втяните живот так, чтобы поясница находилась в приподнятом положении (фото 3). Затем приподнимите таз, опираясь на пальцы ног, приподнимите голову и слегка продвиньте туловище вперед (фото 4). После этого вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3—5 раз. По мнению китайских специалистов, оно помогает избавиться от излишней полноты и снижает кровяное давление.

Фото 1.

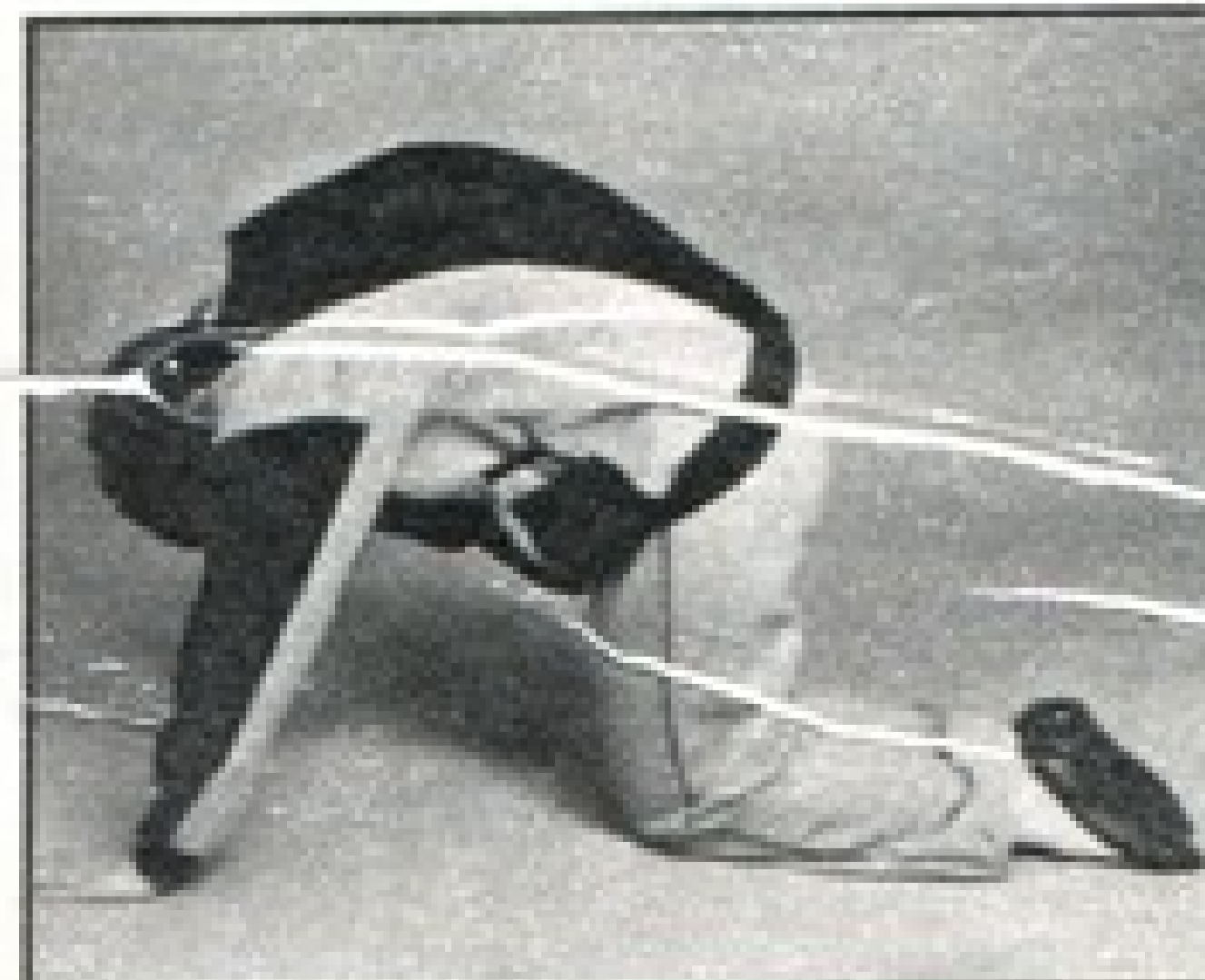


3. Примите стойку «лучника» («гунбу», см. «Крестьянка» № 1), левая нога впереди. Распрямляя левую ногу, согнув правую, повернитесь на 180° вправо, руки неподвижны. Вернитесь в исходное положение. При поворотах не приподнимайтесь вверх, выполняйте поворот за счет движения бедер. Повторите 7—8 раз. У вас крепче станут голеностопные, коленные, тазобедренные суставы и связки (фото 5).

4. «Рыба машет хвостом». Встаньте в позу «всадника» («мабу», см. «Крестьянка» № 1), положите руки на бедра. Слегка наклонив корпус вправо вперед, сделайте 5 вращательных движений по дуге справа налево и 5 движений слева направо. При выполнении упражнения спина должна быть прямая, назад не прогибайтесь. Упражнение увеличивает подвижность позвоночника, укрепляет мышцы спины и ног (фото 6).

5. «Танцующий журавль». Вы — в стойке «всадника». Согнув руки в локтях и сложив ладони, расположите их перед грудью. Спина прямая. Приседайте на 4 счета как можно ниже, делая винтообразные движения, то есть как бы «завинчиваясь» в пол. Затем на 4 счета возвратитесь в исходное положение, «вывинчиваясь». Упражнение следует проделать не менее 8 раз тем, кто серьезно хо-

Фото 2.



## Никогда не рано,

### МАССАЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ

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

СЕГОДНЯ МЫ НАЧИНАЕМ НОВЫЙ ЦИКЛ БЕСЕД О ТОЧЕЧНОМ И БЕСКОНТАКТНОМ МАССАЖЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ. Но вначале надо четко усвоить следующее: только к 12-летнему возрасту кости ребенка становятся упругими и уже не отличаются от костей взрослого человека. А когда малышу всего несколько месяцев, большая часть его скелета состоит из хрящевой ткани, которая легко может деформироваться от неправильных движений. Так что, если вы не уверены в себе, лучше подождите, пока маленькие детишки подрастут, но и тогда, прежде чем массировать их, посоветуйтесь с врачом.

Еще надо помнить, что на голове у ребенка есть роднички — участки черепа, не заполненные костной тканью. Самый большой — в темени. Он закрывается только к 12—15 месяцам жизни. Роднички массировать нельзя.

Изгибы позвоночника также появятся позже. Шейный — в 2 месяца,

грудной — в 6, поясничный — к первому году жизни. Полностью конфигурация позвоночника установится только к 3—4 годам. Все это необходимо знать тем, кто по совету врача прибегнет к массажу. Вид массажа и его приемы надо выбирать с учетом особенностей строения и состояния детского организма.

У новорожденных, например, самыми несовершенными являются функции центральной нервной системы — клетки мозга созреют только к 7 годам жизни. Зато развит спинной мозг, и можно массажем воздействовать на внутренние органы ребенка через спинной мозг уже в первые месяцы его жизни.

Успокаивают и укрепляют нервную систему, улучшают питание кожи приемы КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА — поверхностное и глубокое поглаживание. Растирание в сочетании с поглаживанием уменьшает частоту пульса и понижает возбудимость нервной системы. Разминание уместно применять при нарушениях функций опорно-двигательной системы и слабости мышц. Вибрацию применяют совсем редко: если у детей избыточный вес или ослаблена функция позвоночника.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ вы-

Фото 3.

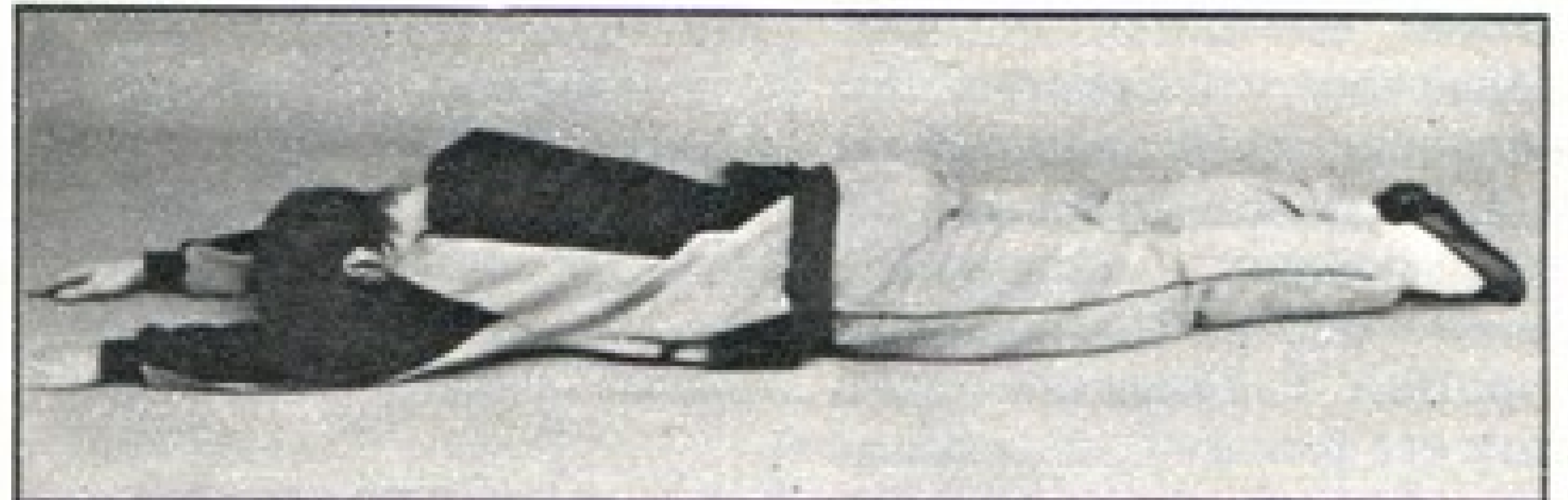
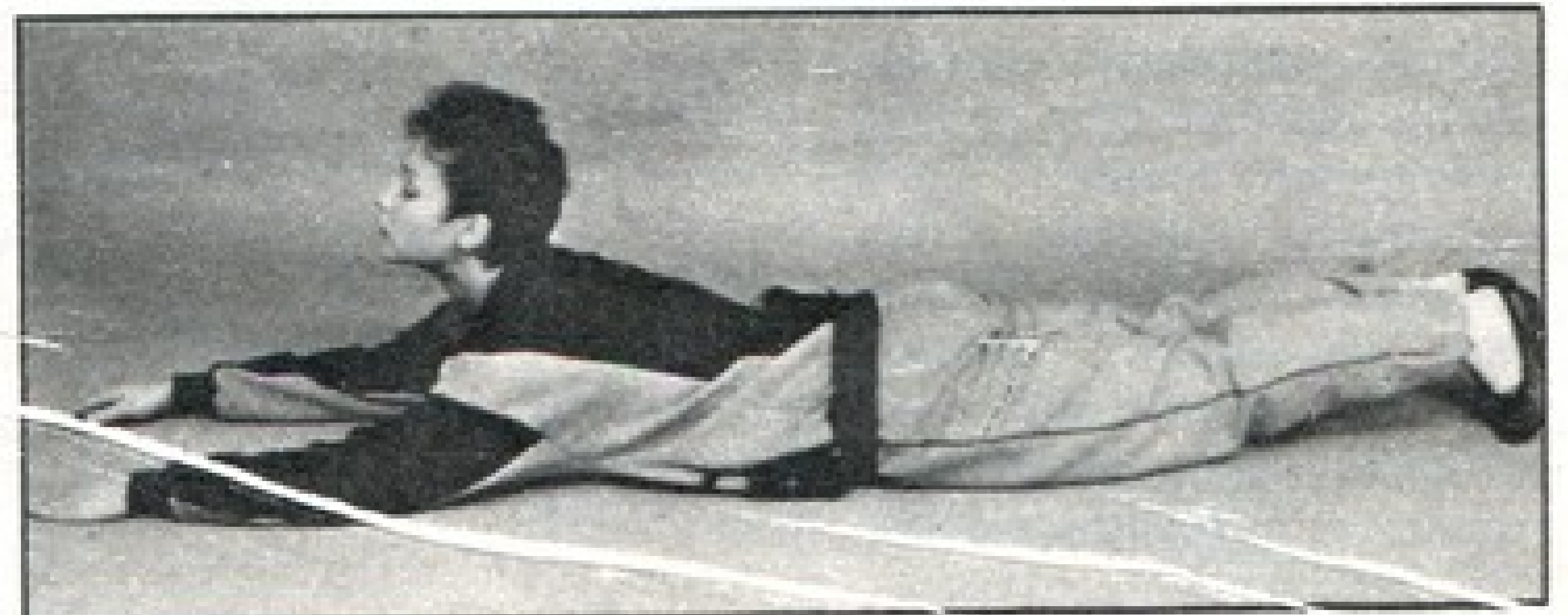


Фото 4.





## НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

полняют подушечками пальцев, легкими движениями без боли. Детям с 5—7 лет можно делать такой же массаж, как и взрослым, но чуть слабее. У малышей до 1—2 лет кожа нежная, поэтому следите: любая ссадина, потертость, опрелость — ворота инфекции, следовательно, массаж противопоказан.

Для воспаленной кожи можно сделать ванночку из отрубей. Полкило отрубей залейте горячей водой и прокипятите на водяной бане 15 минут. Через полчаса остуженный отвар процедите через марлю. Оставшуюся в марле массу завяжите мешочком и опустите в ванну с водой (38°). Сюда же вылейте процеженную жидкость. Ванночки надо делать через день по 10—12 минут. Обычно достаточно трех-четырех. Хорошо укрепляют кожу ванночки из кукурузного

крахмала. Сто граммов крахмала разведите в литре холодной воды, размешайте и вылейте в ванну (38°).

Если воспаление сильное, вспомните про лекарственные травы. 2 столовые ложки аптечной или душистой ромашки положите в эмалированную посуду и залейте стаканом горячей воды. Прокипятите на водяной бане, через полчаса процедите, полученным настоем протирайте воспаленные места 5—6 раз в день. После купания тельце ребенка не трите — промокайте. Не кутайте его, а то он вспотеет — лишний повод для воспаления кожи. Не стирайте белье в ванночке, в которой купаете ребенка. Если все же у ребенка появились боль и зуд, снять их поможет бесконтактный массаж. О нем мы поговорим в следующий раз.

### ЗАДАНИЕ НА ДОМ:

1. Повторите технику массажа.

2. Прodelайте точечный массаж возбуждающим методом рефлексогенных зон поясничной области. Как это сделать, вы знаете по

предыдущим урокам массажа.

3. Прodelайте массаж методом поглаживания на руках и мочке уха своим детям или внукам для спокойного, глубокого сна.

тел бы укрепить мышцы ног и увеличить эластичность мышц таза.

6. Примите стойку «пустой шаг» («сьюбу», см. «Крестьянка», № 2), левая нога впереди. Прodelайте 20—30 быстрых движений вперед левым бедром. Скорость постепенно увеличивайте, движение — только вперед. После каждого упражнения не забывайте расслабиться, встряхивая руки и ноги и таким образом снимая напряжение мышц.

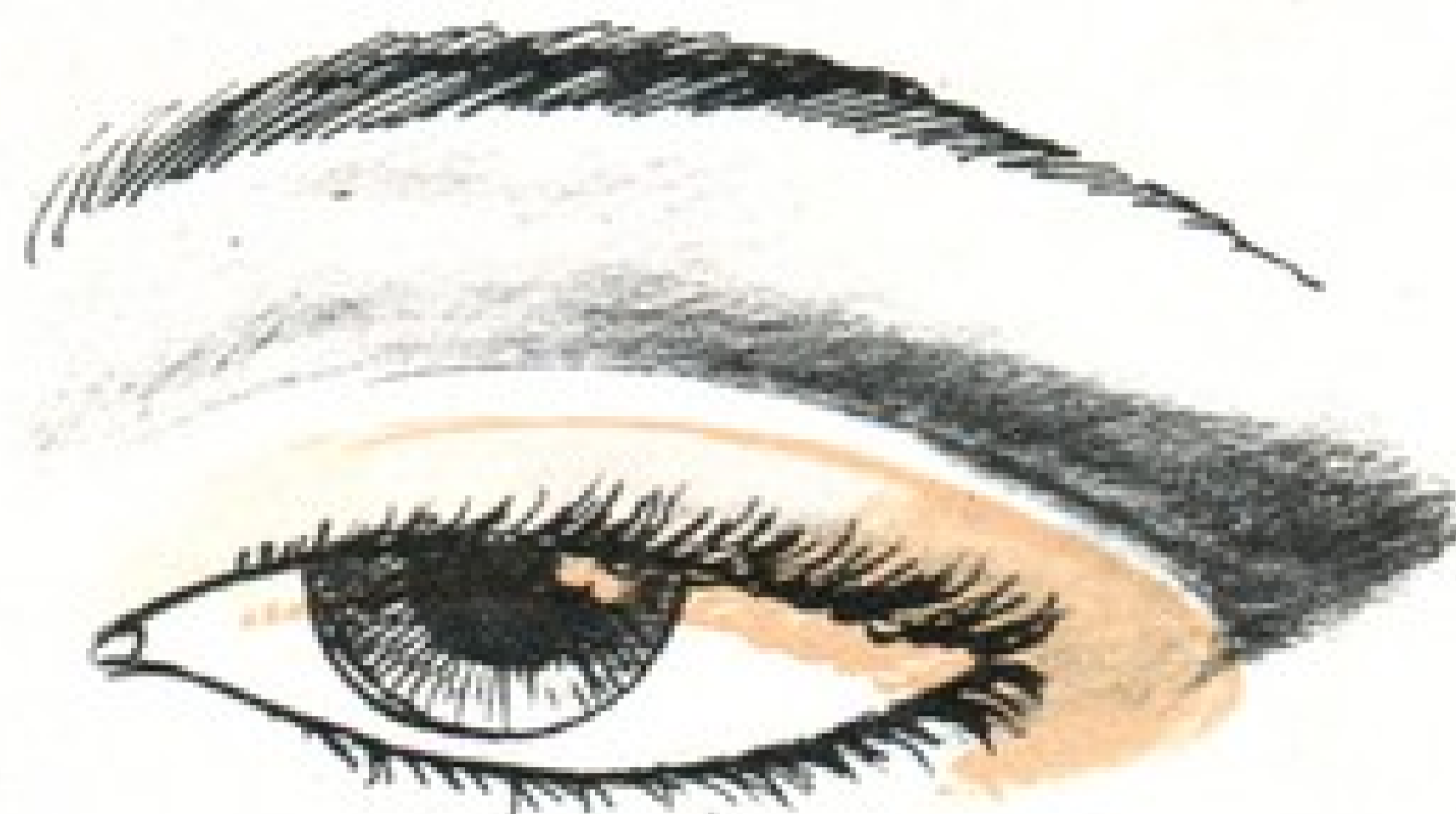
О. ДЕНИСОВА,  
методист-инструктор.

Фото 5.



Фото 6.

## ТРИ ПРАВИЛА ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ



Что-то давно мы не говорили о косметике — может, потому, что ее в продаже нет? Но ведь все равно женщины как-то ухитряются подкрашиваться, и хочется делать это по моде. А что модно сейчас?

Никаких жестких правил сегодня, пожалуй, нет. Основное и вечное правило — естественность. Не старайтесь точно «перерисовать» лицо с картинки журнала или с фотографии знаменитой актрисы. То, что к лицу одной женщине, другую может испортить.

Художники-косметологи предлагают запомнить ТРИ ПРАВИЛА, которые могут пригодиться любой женщине независимо от возраста и быстротекущей моды.

● Накладывайте грим только на здоровую кожу. Ни в коем случае не пытайтесь скрыть угри, прыщи или пигментные пятна с помощью пудры или маскировочного карандаша. Не накладывайте тени на воспаленные веки. Сначала надо вылечить кожу. Если она сухая — пользуйтесь крем-пудрой и жирными румянами. Если жирная — сухими.

● Грим должен соответствовать возрасту, манерам и образу жизни. Женщине строгого, спортивного стиля вряд ли пойдут контрастные «кричащие» тона — лицо станет вульгарным. В деловой обстановке, на работе, совершенно неуместен яркий макияж, тем более с блеском.

● Цветовая гамма косметики должна гармонировать с цветом ваших волос и глаз. Это простое правило на деле оказывается самым сложным. К примеру,

вошли в моду фиолетовые и ядовито-розовые тени, и женщины охотно ими пользуются, не замечая, что достигают «эффекта» больших, воспаленных глаз. Но люди есть люди, и все хотят знать: какие же краски сегодня популярны? Ответ будет зависеть от выбранного вами стиля. Если предпочтете АВАНГАРД, то вам понадобятся яркие, контрастные тени для век самых разных тонов, помада и румяна сиреневых оттенков. СПОРТИВНЫЙ стиль легкий и непринужденный. Эти качества подчеркивают теплые коричневые тона — бежевый, персиковый, цвета бронзы. А РОМАНТИЧЕСКИЙ стиль потребует «размытых» акварельных тонов. И, как говорится, крик моды — макияж в ФОЛЬКЛОРНОМ стиле, усиливающий природные краски. Если же вы еще не разобрались, какой стиль вам больше по душе, никогда не подведет КЛАССИЧЕСКИЙ. Это тени для век в одной гамме, к примеру, розово-сиреневой. Самый темный цвет наносят на внешний угол глаза, более светлый — на веко. На верхнем веке (под бровью) с помощью белого цвета делают блик. Все тени тщательно растушевывают, чтобы переход из одного в другой был плавным. Ярко-розовая помада и розовые румяна завершат ваши старания.

Предлагаем один из вариантов такого макияжа. Художник Н. СЕРГЕЕНКОВА предпочла золотисто-бежевые оттенки.

Е. РУЗАКОВА



# домоводство



## КРУЖЕВНЫЕ ДА ПЫШНЫЕ

Иной раз мне кажется, что древний языческий праздник проводов зимы — масленица — сохранился сегодня еще и потому, что очень мы блины любим. А на масленицу каждая уважающая себя хозяйка непременно семью блинами порадует.

Настоящие русские «красные» блины готовили из пшеничной муки на дрожжах. Для ДРОЖЖЕВЫХ блинов возьмем чашку свежего молока, чуть теплого, чтобы дрожжи в нем растворились (20 г), прибавим соль, сахар по вкусу, да муки всыпем столько, чтоб тесто по густоте было более жидким, чем сметана. Поднимется оно через полчаса, тут мы его и на сковороду. На чашке молока дюжины две пышных блинов выйдет.

Тут еще важно, чтобы сковорода была в порядке. Те, что для выпечки блинов, — широкие да плоские, их не моют, а очищают. Сыпят соль, прокаливают, вытирают, потом смазывают растительным маслом, вновь нагревают до образования дыма и протирают. Если этого не сделать, «комом» выйдет не только первый блин, но и все последующие. Перед выпечкой блинов разогретую сковороду смазывают несоленым шпиком или кулинарным жиром и потом уже наливают тесто.

Бывают блины «скоро-

думки» — то есть ПРЕСНЫЕ. Так же на чашку молока, сырого или кипяченого, а то и кислого или кефира, добавляем соль, сахар по вкусу. Одно яйцо разобьем и муки всыпем столько же, сколько и для дрожжевых блинов. Лить тесто на сковороду будем аккуратно, чтоб оно растеклось как следует. Выйдет блин тонкий, кружевной. Такие блинчики с начинкой хороши. Для МЯСНОЙ провернем в мясорубке полкило вареного мяса. Обжарим в сливочном масле одну луковицу, мелко порезанную, добавим соли, перца, перемешаем хорошенько, положим на блин и завернем его конвертом. Пекут «конверты» на большой сковороде. А едят их с томатным или горчичным соусами, а то и со сметаной, кто как любит.

КАПУСТНАЯ начинка тоже очень вкусная. Отварим капусту, откинем ее на дуршлаг, пусть долго стекает вода. Прибавим пережаренный, мелко порезанный лук, масло растопленное, яйцо. Сколько каких продуктов класть — сами прикиньте по вкусу.

На завтрак можете сделать блины с начинкой из ТВОРОГА. Полкило творога, два яйца да столовую ложку сахарного песка хорошенько перетрите, и начинка готова.

Просто к блинчикам хорошо подать мелко порезанную сельдь или другую какую соленую рыбу. Можно в теплом молоке распустить кусочек сливочного

масла и творог, размешать, как сметану, налить затем в чашку и макать туда блин.

А у кого грибы сушеные из припасов еще не кончились, тот начинку с ГРИБАМИ, с РИСОМ сделает — вкуснота! Грибы отварить, мелко-мелко порубить. На 200 г грибов — полчашки риса отварного. Смешать грибы с рисом, добавить туда пережаренный лук, мелко порезанный, хорошо бы зелени какой. С грибами блины — мои любимые!

Из блинов можно печь пироги — БЛИННИКИ, как их называли издавна в Ярославской губернии. Это блины, переслоенные яйцами с маслом или творогом. Делать надо так. Сначала выпекаем блинчики. Затем берем сотейник или противень с высокими (3—4 см) краями. Дно и края посуды смазываем маслом, посыпем пшеничными сухарями и только после этого обкладываем готовыми блинами. Укладываем половину приготовленных блинов, потом мясную начинку, потом блин, потом рубленые яйца с маслом и зеленью, опять блин и т. д. Концы блинчиков, что оказались на бор-

тах противня или сотейника, загибаем, закрываем пирог новым блином, сбрызгиваем маслом, посыпаем сухарями и выпекаем до румяной хрустящей корочки. Вынимаем готовый пирог, опрокидывая сотейник (противень).

Если блинчики уложить внахлест один на другой, слегка прослоив начинкой, а потом свернуть в трубочку, получится рулет. Его можно полить молочным соусом (литр молока смешаем с чайной ложкой муки, спассерованной с маслом), посыпать тертым сыром и запечь.

Вот писала я вам рецепты, вспоминала все, что знаю про блины, и, признаюсь, аппетит разыгрался не на шутку. Пойду, пожалуй, блинов напекать. Да вот еще на прощание объясню, почему настоящий блин на Руси зовут красным. Блин — символ солнца, красных дней, хороших урожаев, ладных браков и здоровых детей. Так писал о блинах писатель А. Куприн. Ну а теперь — счастливой вам масленицы и приятного аппетита.

ВАША МАРИЯ ИВАНОВНА.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы ваши блины соскакивали со сковороды, были пышными, румяными, ароматными, не забудьте несколько простых, но полезных советов. Они пригодятся и когда пироги будете печь.

- Муку обязательно просейте, удаляя все комочки и примеси, а главное — вы дадите ей «подышать» и тесто тогда поднимется быстрее.

- Ставя опару, не муку сыпьте в воду или молоко, а наоборот, постепенно вливайте в муку жидкость

и размешивайте — комков не будет.

- Сухие и замороженные в морозильной камере дрожжи распустятся быстрее, если засыпать их сахарным песком.

- Некоторые хозяйки ставят опару с вечера. Это излишне: для подъема теста достаточно трех часов, а уж во второй раз оно подойдет совсем быстро.

- Когда брожение подходит к концу, тесто начинает оседать. Раз-два вы его обмяли, а на третий — сразу надо печь.

