



швей, вяжем,
вышиваем

Так называется комплект из джемпера-платья и гетр, вязанных спицами, который мы предлагаем вашему вниманию. «Скиф» — модная новинка сезона.

ЭТО — «СКИФ»!

Это теплая, удобная и красивая одежда, однотонная (см. рис.) или с орнаментом. Если вы остановите свой выбор на орнаменте в народном стиле (см. фото), то запаситесь, пожалуйста, деревенской пряжей (800 г) и цветной пряжей темно-коричневого, шоколадного и светло-бежевого цветов (по 100 г). Разумеется, можно выбрать и другую цветовую гамму по своему вкусу.

Размер 44—46-й, основной узор — чулочная вязка, отделочный — резинка 1×1 . Спицы потребуются № 3.

ПЕРЕД. Вяжем джемпер снизу вверх. Начинаем с резинки 1×1 высотой 7 см. Переходим на чулочную вязку и вяжем 6 см белой нитью. Затем 4 ряда коричневой, 6 рядов белой, 4 ряда светло-бежевой, 6 рядов — снова белой нитью.

Начиная орнамент, вывязываем двухцветные ромбы (см. фото). Закончив эту работу, снова отделяем орнамент двумя цветными полосами шириной в 4 ряда, только теперь в обратном порядке, а сверху и между полосами — по 6 рядов белой нитью.

По центру переда делаем узор: прямоугольники из темно-коричневой шерсти (см. фото). Затем вяжем три полосы: бежевую, коричневую и снова бежевую, ширина их — по 4 ряда, расстояние между

полосами — 6 рядов. Еще 11 см — белой нитью. Проверьте, пожалуйста, свою работу: мы уже связали 65 см переда.

Набираем петли для рукавов, их длина — по 64 см (рис. 1). По переду и рукавам повторяем полосы и орнамент (двухцветный ромб), расположение цветов — то же, что по низу джемпера. Высота половины рукава — 22 см. Вырез горловины — лодочка.

СПИНКА вяжется так же, как перед.

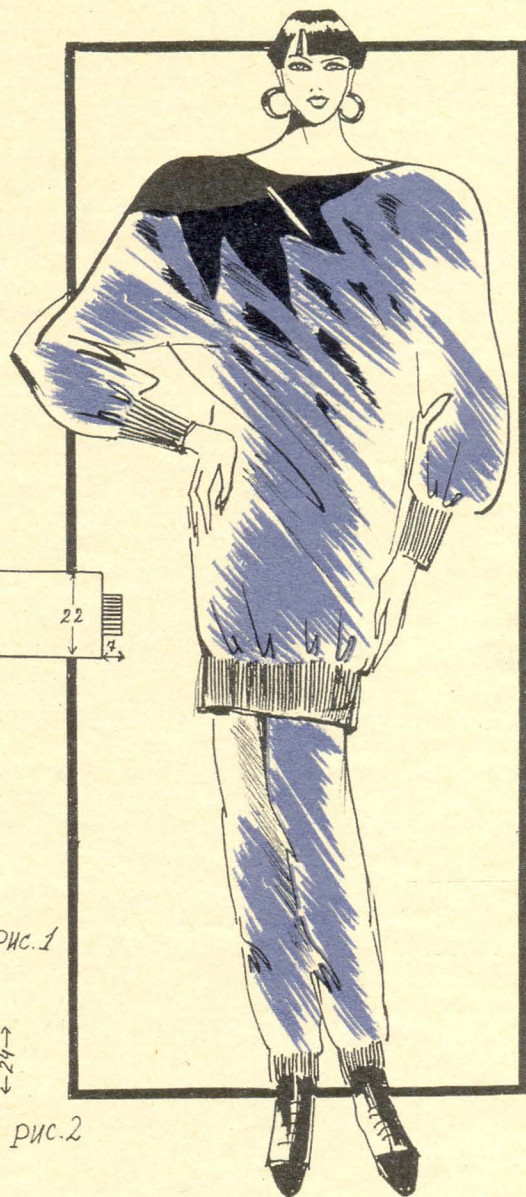
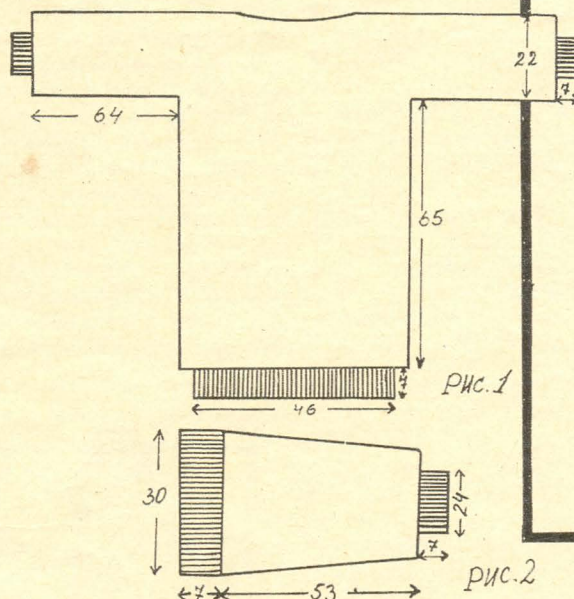
СБОРКА не представит трудностей: надо сшить спинку и перед по линии середины рукава и бока. Рукав по средней линии присбаривается.

Для **МАНЖЕТ** набираем петли по низу рукавов и вяжем 7 см резинкой 1×1 .

ГЕТРЫ также начинаем резинкой 1×1 высотой 7 см. Затем переходим к чу-

лочной вязке и выполняем полосы, орнамент. Прибавляем по одной петле с двух сторон на каждые 3 см. Провязав 53 см, снова вывязываем резинку 1×1 высотой 7 см. Сшиваем гетры. Сверху с изнаночной стороны подшиваем обычную резинку, чтобы не растягивались в носке, облегли ногу (рис. 2).

М. МИХАЙЛОВА
Рис. Т. АНДРЕЕВОЙ.



КАК ИЗ СТАРОЙ СКАЗКИ

Не правда ли, эта шапочка с острым кончиком, напоминающим шишак на старинных шлемах, словно бы пришла к нам из старой-старой сказки? Но сегодня это — одна из самых модных молодежных моделей.

Вяжем шапочку крючком из грубой шерсти с синтетическими добавками — она называется ковровая, в два сложения, благодаря чему ее можно носить и зимой в морозы.

Начинаем работу от основания столбиками без накида. Связав цепочку по объему головы, вяжем столбики — по одному на каждой петле цепочки. Последний столбик смыкаем с первым и продолжаем работу по кругу в одном направлении, и так 10—12 рядов. Связанную полосу складываем вдвое так, чтобы получился валик, и провязываем ряд столбиков, вводя крючок в оба

края полосы. Затем выполняем столбики с накидом и «рогатки» из пышных столбиков (вы не забыли: «рогаткой» называется пара столбиков с накидом, вывязанных на одной петле основания, с несколькими воздушными петлями между ними).

В 1-м ряду вяжем 7 столбиков, одну петлю пропускаем, на второй вяжем пышный столбик, 3 воздушные петли, и снова пышный столбик (вот она, «рогатка»), одну петлю пропускаем, 7 столбиков с накидом, и так продолжаем, пока не вывяжем 8 «рогаток».

Во 2-м ряду вяжем столбики на столбиках, а «рогатки» — вводя крючок под цепочки «рогаток» первого ряда.

В 3-м ряду между «рогатками» вяжем 6 столбиков, в 4-м — 5, в 5-м — 4, в 6-м — 3, в 7 и 8-м — по 2, в 9-м — 1 столбик. В 10-м ряду столбиков между «рогатками» не вяжут.

В 11-м ряду над каждой «рогаткой» выполняем пышный столбик, между

ними — по одному столбику с накидом.

В 12-м ряду вяжем пышные столбики над пышными столбиками, в 13-м оставляем 7 пышных столбиков, в 14-м — 5. Петли этих столбиков стягиваем концом нити.

Шапочка готова! Осталось украсить ее небольшой гирляндой из листика и трех цветков. Их вяжут в одну нитку.

Для цветочка выполняем цепочку длиной 12 см и столбик без накида на шестой петле, считая от крючка. В образовавшееся кольцо вяжем 12 столбиков без накида, затем на ближних полупетлях этих столбиков — 12 столбиков с двумя накидами (это будет сердцевина цветка), а на дальних полупетлях — лепестки. Последний столбик сердцевинки смыкаем с первым и обвязываем столбики закруткой.

В каждом лепестке вяжем по 4 столбика с тремя накидами. Располагаем их на двух полупетлях столбиков без накида, по 2 на каждой. Столбики с тремя накидами до конца не провязываем, а все петли на крючке провязываем сразу. Между лепестками вяжем по 6 воздушных петель, затем обвязываем их столбиками без накида (по



7 под каждую цепочку).

Для листика вяжем цепочку из десяти петель и столбики без накида. На последней петле цепочки выполняем несколько столбиков, затем работу поворачиваем и вяжем столбики на полупетлях цепочки. Еще раз поворачиваем и вяжем второй ряд столбиков, на повороте делаем прибавления столбиков. Во 2-м и следующих рядах вяжем столбики, вводя крючок под дальние полупетли столбиков предыдущего ряда. В конце каждого ряда один столбик недовязываем. Выполняем так 8—9 рядов и обвязываем две стороны листика столбиками без накида.

Т. ЕРЕМЕНКО

ДЛЯ НЕЕ И ДЛЯ НЕГО

Молодежная куртка, которую мы сегодня предлагаем вам сшить, универсальна: способ кроя и спортивный стиль делают ее подходящей и для девушки, и для юноши; благодаря достаточно объемной форме куртка подойдет всем, кто носит одежду размером от 44-го до 48-го; сшитая из легкой синтетики или хлопка, куртка заменяет кофту, блузу, свитер, а подбитая утепленной подкладкой, используется как верхняя одежда. Не правда ли, удобно? Добавим к это-

му, что на одной конструктивной основе (см. чертежи), используя различные отделочные детали — кокетка, штрипки, подрезы, карманы и т. д., — можно сделать модели, совершенно не похожие между собой. Вы сами убедитесь в этом, посмотрев варианты, предложенные на наших рисунках.

Итак, куртка свободного силуэта. Линия плеча спущена, рукав рубашечного кроя, длинный, заканчивающийся притачным манжетом. Полочка цельнокроеная, по спинке —



10.857

Урок 6

В приложении к № 6 «Крестьянки» вам, дорогие читательницы, были предложены варианты модных поясов из кожи и из ткани, декорированной кожей. А не хотите ли связать себе пояс техникой макраме? Предлагаем вашему вниманию модель, выполненную выпускником студии декоративно-прикладного искусства «Аврора» А. Ф. ЖАРОВЫМ.

Узор пояса построен на использовании двойного узла в различных вариациях: по горизонтали и диагонали (узор «букле»). Чтобы сделать его, нам придется освоить искусство плетения простого узла и узла фриволите.

Плетем пояс от середины. Приготовим 16 нитей длиной по 4 м. Укладываем их по вертикали, находим середину нитей и закалываем каждую булавкой. Работать начинаем от середины вниз (рис. 1).

1. Плетем один ряд горизонтальных узлов на двойной основе (рис. 2). Крайнюю нить справа укладываем по горизонтали в левую сторону, а левую нить — вправо. Завязав 14 горизонтальных узлов, подтягиваем нити основ.

2. Делим число нитей на три группы: 2—12—2.

а) На боковых группах нитей плетем цепочки из узла фриволите: нити 1 и 16 — рабочие, нити 2 и 15 — основы. Держим основу по вертикали, рабочую нить заводим на основу, за основу сверху и возвращаем на место. Теперь рабочую нить заводим под основу и возвращаем ее на основу в петлю. Затягиваем узелок. Получаем такой же узор, как при закреплении нити на основе замочком налицо (рис. 3). Далее завязываем следующий узел фриволите. Число узлов в цепочке зависит от высоты узора, который мы будем плести на средней группе нитей.

б) Работаем с группой из 12 нитей.

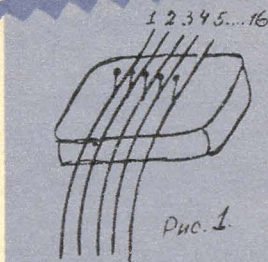


Рис. 1.

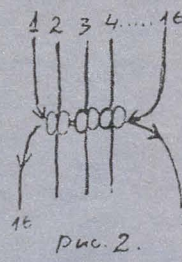


Рис. 2.



Рис. 3.

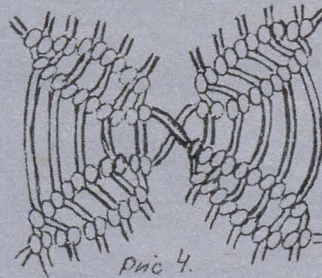


Рис. 4.

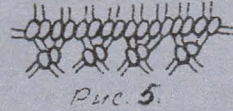


Рис. 5.

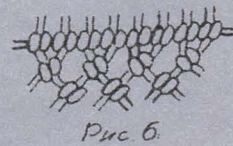


Рис. 6.

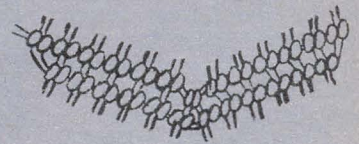


Рис. 7.

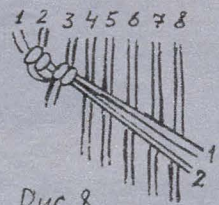


Рис. 8.

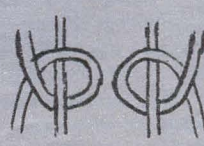


Рис. 9а.



Рис. 9б.



тей. Делим число нитей пополам, плетем узор «цветок». Цветок состоит из четырех лепестков, каждый лепесток плетем на шести нитях (рис. 4). Линию диагонального ряда нужно сделать выгнутой, чтобы узор имел форму листочка.

3. Повторяем работу пункта 1.

4. Выполняем рапорт (повторяющуюся часть узора). Далее плетем до высоты 38 см, повторяя работу пунктов 1 и 2.

5. Переходим к плетению узора «букле».

Первый ряд — завязываем вертикальный узел на каждой паре нитей (рис. 5).

Второй ряд — работаем в шахматном порядке, меняя значение нитей: рабочая нить становится основой, а основа — рабочей нитью (рис. 6).

Третий ряд плетем, как первый, четвертый — как второй.

Плетем полотно высотой 6 см.

6. Выполняем один ряд горизонтальных узлов на двойной основе.

7. Закрываем уголок тремя рядами диагональных узлов (рис. 7). В последнем ряду выполняем прием «чистый край» (рис. 8): завязываем на основе (нить 1) диагональный узел нитью 2, далее берем в основу нити 1 и 2, завязываем диагональный узел на двойной основе нитью 3, после чего нить 1 отрезаем. Нитью 4 завязываем диагональный узел на нитях 2 и 3, нить 2 отрезаем. Нитью 5 завязываем диагональный узел на нитях 3 и 4, нить 3 отрезаем и т. д.

Аналогичным образом работаем с другой стороны уголка. В результате у нас остаются 6 нитей (по три с каждой стороны).

8. Плетем цепочку из простого узла (рис. 9а, б) на шести нитях.

9. Заканчиваем цепочку кисточкой.

10. Приступаем к плетению второй половины пояса. Разворачиваем работу на 180°. Плетем от середины вниз. Повторяем работу пунктов 1—9.

Если вас затруднит выполнение тех или иных технических приемов, которые мы сегодня назвали, но не разъяснили подробно, вам придется освежить в памяти предыдущие наши занятия (см. «Крестьянка» №№ 1, 3, 9, 11 за 1986 г., № 3 за 1987 г.).

А сейчас отвечаем тем нашим читательницам, которые спрашивают в своих письмах (и таких писем много), будут ли и в дальнейшем публиковаться в журнале уроки макраме: обязательно будут! В планах цикла — настенные панно, коврики, сумки, украшения и т. п.

М. СОКОЛОВСКАЯ
Чертежи автора.



У вас длинные волосы?
Чудесно! Сейчас в моде
женственный стиль.

ПРИЧЕСКИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ...

Ориентируясь на прическу, показанную на фото 1, можно уложить волосы так, как вам больше к лицу.

Велик простор для фантазии, если нужно выбрать прическу для удлиненных волос (фото 2, 3). Эффект естественных, небрежных прядей можно усилить, если частично высветлить их.

По-прежнему в моде стрижки «каре», универсальные и практичные (фото 4, 5).

И, наконец, о коротких стрижках. Нередко приходится слышать, что они, дескать, вышли из моды. Это не так: укладка на коротко стриженных волосах помогает женщинам при минимальных затратах времени выглядеть всегда «в форме», иметь ухоженный вид. К тому же короткие стрижки выглядят элегантно, изящно. В моде небольшой объем и силуэт в виде капли или шлема, затылок подстрижен особенно коротко и высоко (фото 6, 7).

Фото А. МОИСЕЕВА.



...ПЛЮС НАСТОЙ ИЗ ТРАВ

В. ИВАНОВ,
заслуженный врач
РСФСР, доктор
медицинских наук

После публикации первых наших бесед о бесконтактном — воздушном — массаже («Крестьянка», №№ 8, 9) в редакцию пришло много писем от читателей. Постараюсь ответить на вопросы, которые наиболее часто встречаются в них.

Можно ли сочетать бесконтактный массаж с точечным?

Да, такое сочетание усилит действие обоих. Только необходимо, чтобы оба вида массажа имели одинаковую направленность (успокаивающую или возбуждающую) и воздействовали на зоны, связанные с одними и теми же органами, системами. В первую очередь выполняется бесконтактный массаж.

С какими видами лечения можно совместить бесконтактный массаж?

Со всеми, кроме тех, ко-

торые вызывают нагревание кожи: ванны, души, электропроцедуры и т. п.

Не повредит ли прием лекарственных трав?

Нет, конечно. Наоборот, настой их подкрепит действие массажа.

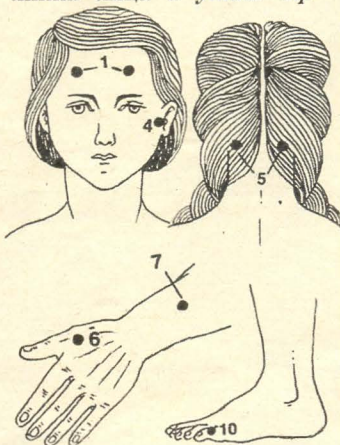
А теперь поговорим о том, как провести бесконтактный массаж при тех или иных недомоганиях.

ГОЛОВА БОЛИТ... Метод только успокаивающий. Если трудно определить, где боль ощущается сильнее — в висках, в затылке и т. п., — начинаем массаж с передней поверхности шеи, затем переходим на лицо, располагая руки так, чтобы они как бы «захватывали» (напомним, что речь идет о бесконтактном массаже) нос, щеки, виски, уши и лоб, задерживаемся одну-две минуты на теменной области, откуда переносим руки на затылочную область, а затем на заднюю поверхность шеи и надплечья. Процедуру повторяем 3—4 раза, длительность массажа — 15—20 минут.

Действие усилится, если в дополнение применить точечный массаж на ру-

ках, в зоне, расположенной на кисти между пястными костями большого и указательного пальцев (6).

Если боль сосредоточена в ОБЛАСТИ ЛБА, сделайте общий бесконтактный массаж над рефлексогенными зонами лица, располагая ладони так, чтобы они захватили обе половины лица. Установив тепловой контакт, перемещайте ладони от средней линии лица к ушам. Эффективно тепловое воздействие на рефлексогенные зоны, расположенные над серединой бровей (1). Дополнительный точечный массаж выполняется в этом случае в зонах цент-



Рефлексогенные зоны для бесконтактного и точечного массажа.

ра затылочных впадин (5). При сильной боли в ВИСОЧНОЙ ОБЛАСТИ начинаем воздушный массаж с угла нижней челюсти и идем к вискам, ушам и затылку, а затем к зонам впереди козелка (4). Точечный массаж сделаем в рефлексогенной зоне 7, действие будет еще эффективнее.

БОЛИТ ЗАТЫЛОК? Начинаем воздушный массаж с теменной области, затем по задней поверхности головы, шеи, надплечью, над зоной 5. Точечный массаж сделаем в зоне 10.

Благотворное воздействие массажа усилится, если сочетать его с приемом сока боярышника (из цветов, листьев, ягод) по столовой ложке 3 раза в день или сока тысячелистника по столовой ложке 2 раза в день. Принимать соки лучше всего за полчаса до еды.

Полезен и настой лекарственных растений. Траву пустырника, сушеницы, тысячелистника и цветки боярышника смешиваем в равных пропорциях. Столовую ложку смеси завариваем стаканом кипятка, нагреваем до кипения и кипятим на водяной бане 15 минут, охлаждаем 45 минут, процеживаем. Принимаем по половине стакана 2 раза в день через час после еды.

Вот наиболее эффективное средство защиты от СПИДа. И еще одна очень простая мера: пользоваться презервативом.

ВЫ СПРАШИВАЛИ

«ЧУМА ВЕКА» — СПИД

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) — это целый комплекс заболеваний, характеризующийся снижением природного иммунитета организма против болезней. Больные СПИДом уязвимы для таких заболеваний, которые, как правило, не представляют опасности для человека с нормальным иммунитетом.

Впервые зарегистрированный в США в 1981 году, СПИД за несколько лет распространился на все континенты земного шара. К январю этого года насчитывалось уже более 40 тысяч больных СПИДом, около 30

тысяч из них — в США. В Европе отмечено 4,5 тысячи случаев заболевания. Есть случаи заболевания СПИДом и в нашей стране.

Возбудитель болезни — вирус. Источником заражения может быть человек, сам пока не болеющий, но носящий этот вирус в своем организме.

Передается заболевание в большинстве случаев при половых контактах: СПИДом нельзя заразиться при разговоре, рукопожатии, пользовании общей посудой. Вероятность заражения резко увеличивается при беспорядочной половой жизни (наибольшее число заболеваний — среди женщин легкого поведения, гомосексуалистов, наркоманов).

Вирус СПИДа неустойчив во внешней среде, он погибает при нагревании

до 57° в течение одной минуты, поэтому все процедуры, выполняемые в условиях медицинских учреждений, — взятие крови, введение лекарственных веществ — безопасны.

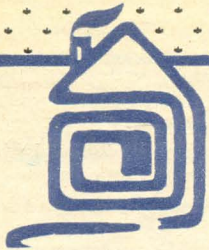
Проявляется заболевание не сразу, а через месяцы, а то и годы; сначала увеличиваются лимфатические узлы, затем поднимается температура, появляется потливость, нарушается деятельность кишечника, больной резко худеет. Если болезнь развивается, возникают воспаления легких, гнойничковые поражения кожи, заражение крови микробами или вирусами, злокачественные опухоли.

Важно знать, что меры предохранения от этого тяжелого необратимого заболевания предельно просты: избегать случай-

ных половых связей — вот наиболее эффективное средство защиты от СПИДа. И еще одна очень простая мера: пользоваться презервативом.

В нашей стране создана программа диагностики и профилактики СПИДа, ученые работают над созданием надежных средств борьбы с болезнью. Но эти меры не будут результативны, если все население не примет участия в борьбе с грозным заболеванием, если каждый не будет соразмерять свое поведение с основными требованиями морали, нравственной и физической чистоты.

В. ПОПОВ,
директор ВНИИ
здорового образа жизни
Минздрава СССР,
профессор.



Как будто и нет ничего хитрого в домашней работе, и все-таки несколько полезных советов, наверное, не помешают.

КАК МЫТЬ ПОСУДУ?

К примеру, знаете ли вы, что ножи нужно хранить отдельно от вилок и ложек: при соприкосновении с другими металлическими предметами они тупятся. По той же причине не следует мыть ножи горячей водой, класть на горячую плиту.

Ложки, вилки и другие металлические приборы лучше всего мыть щеткой, водой, в которую брошена щепотка питьевой соды или сухой горчицы, ополоснуть и сушить вверх дном, чтоб вся вода стекла. Если чайником вы пользуетесь нечасто, то

дой или потереть половинкой сырой картофелины.

Фаянсовую посуду с рисунком нельзя мыть горячей водой (портится глазурь), а тем более с содой: стирается рисунок. Только теплая вода и хорошее мыло, а еще лучше — горчичный порошок.

Фарфоровый чайник для заварки можно вымыть теплой водой с питьевой содой, несколько раз ополоснуть и сушить вверх дном, чтоб вся вода стекла. Если чайником вы пользуетесь нечасто, то

лучше положить на дно кусочек сахара, чтобы не появился специфический запах.

Эмалированную посуду, понятно, нельзя тереть жесткой мочалкой, скрести ножом. А как же все-таки быть, если на дне кастрюли пригорела пища? Налить немного воды, всыпать горстку соли или пи-

тьевой соды и кипятить с полчаса на слабом огне. После этого потереть дно обычной мочалкой или щеточкой для мытья посуды — все отойдет.

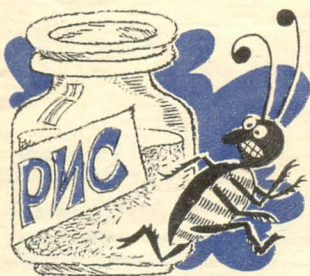
Чтобы укрепить эмаль, можно наполнить водой новую эмалированную посуду, поставить на слабый огонь, довести до кипения, затем огонь выключить, а воду не выливать, пока не остынет. И все-таки с эмалью придется обращаться с осторожностью: кастрюли и миски не ставить в горячую духовку, не наливать холодную воду в горячую эмалированную посуду и, наоборот, горячую воду — в холодную посуду. Мыть ее лучше с добавлением уксуса. Если эмаль начала трескаться, как ни жаль, но такую посуду нужно немедленно выбросить, иначе осколки могут попасть в пищу и причинить непоправимый вред.

Т. СУХОВА



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Эти рекомендации дает настольная книга женщин Индии «1001 совет по ведению домашнего хозяйства».



* Чтобы в крупах не заводились жучки, прежде чем засыпать их в банки, прокалите в духовке или на сковороде.

* Вы купили впрок несколько лимонов? Чтобы они лучше сохранились, положите их в банку, на дно которой насыпан слой соли.

* Чтобы сваренное вкрутую яйцо нарезать аккуратными тонкими ломтиками, смочите нож в холодной воде, желток не будет крошиться.

* Если рубашка мужа сильно загрязнилась, с вечера хорошо потрите тальком воротник и манжеты, насыпьте толстый слой талька на эти места и оставьте до утра. Рубашка легко отстирается.

* Когда стираете кружевные воротнички, манжеты, платочки — не отжимайте их, разложите на полотенце, аккуратно расправьте, приколите к полотенцу булавками и оставьте сохнуть в тени.



* Малыши любят рисовать красками на стеклах шкафа, зеркалах. Не ругайте их за это! С помощью горячего уксуса вы легко удалите пятна краски со стекла; пусть маленькие художники развивают чувство цвета, фантазию.

* Вещи из белого шелка или нейлона сушите толь-

ко в тени: от солнца, яркого света эти ткани желтеют.

* Сынишка разрисовал шторы шариковой ручкой? Эти пятна снимает любой одеколон.

* Когда гладите мужу галстук, вставьте между его верхним и нижним слоем кусочек картона, тогда швы не отпечатаются сверху.

* Порвалась простыня? Не спешите рвать ее на тряпки. Подложите лист тонкой бумаги и зашейте разрыв на швейной машине швом зигзаг. Затем бумагу сорвите.

Перевела
В. ЧЕРНОВА.

ПУТЬ К СЕРДЦУ МУЖЧИНЫ...

СОВЕТЫ
МАРИИ ИВАНОВНЫ

«...Мне 21 год, и уже год как замужем, но до сих пор жила с родителями, о хозяйстве заботиться не приходилось. Месяц назад мы с мужем получили комнату. Переезжали с радостью: будем жить самостоятельно! Но вышло все не так, как мечтали. Муж сердится на меня, говорит, что я плохая хозяйка, что он из-за стола встает голодный, что ему «надоела вечная яичница»... Да разве семейное счастье на борще держится?

Наташа М.,
Владимирская область».

Получила я это письмо и решила ответить Наташе на страницах «Хозяюшки», думаю, найдутся еще молодые женщины, которым мой совет пригодится.

Теперь молодежь частенько стремится избавиться от забот домашних. Приходится слышать: «Стоит ли время тратить на готовку? Сейчас «перехватим» чего-нибудь — и в кино или в клуб, на танцы, гулять...» Ох, милые вы мои, до поры это до времени мужчина терпеть будет! Ему дом нужен, уютный, чистый, чтобы в нем пирогами пахло, а на столе стоял или там щи, солянка, что он любит. Плохо, конечно, что родители тебе этого не объяснили вовремя, ну да ладно, учиться никогда не поздно.

В старину говорили, что путь к сердцу мужа проходит через желудок. Так что не обижайся на мужа, а лучше повяжи перед ним да принимайся за дело!

Давай-ка начнем с ЗАВТРАКА. Он должен быть достаточно сытным: ведь впереди целый рабочий день. Есть у тебя дома блинная мука? Разведи ее молоком или водой до густоты сметаны, нагрей на плите сковородку, смажь растительным маслом. Купленную накануне любую свежую рыбу нарежь на куски, вымой, посоли. Отдели часть приготовленного теста, положи в него рыбу и вилкой выкладывай куски на сковороду. Обжарь с обеих сторон — на это уйдет минут 8—10. Оставшееся тесто можно спрятать в холодильник — применение всегда найдем!



Муж предпочитает мясо? Тогда сделаем так. Купленное мясо заранее разрежем на куски по 100—150 г каждый и в отдельных целлофановых пакетах сложим в морозильник. Сколько порций вам понадобится завтра утром — две? Накануне вынимаем два куска мяса, размораживаем, отдельно взбиваем яйцо с мелко нарезанным чесноком (2—3 зубчика), смачиваем в нем мясо и так оставляем в холодильнике до утра. Утром кладем на раскаленную сковороду с жиром, сливочным маслом, чуть солим, обжариваем. 5—10 минут — и готово! Вместо гарнира можно подать овощной салат.

Осталось налить мужу стакан крепкого горячего чая или какао — и принимай благодарность за вкусный завтрак.

Тебе тоже на работу? Тогда об ОБЕДЕ нужно поза-

ботиться накануне. С вечера готовим первое. Самое простое, конечно, бульон, запомни только, что мясо для него заливают холодной водой и не дают бурно кипеть, чтобы не стал мутным. По мере необходимости пену снимают шумовкой, посоли перед концом варки. Бульон можно приготовить на несколько дней. Я так и делаю: сварю большую кастрюлю, поставлю в холодильник, а потом отливаю, сколько моей семье нужно на день, и на этой основе готовлю разнообразные супы. Можно засыпать в бульон вермишель, 5 минут — и суп готов. Можно заправить морковью, картофелем, капустой (именно в этой последовательности). Если времени хватает, морковь, свеклу натрем на терке, порежем лук, добавим масло и ложку томатной пасты и потушим на сковороде под крышкой, прежде чем положить в бульон, — будет еще вкуснее.

Запомним, пожалуйста, что свежие овощи, зелень могут сдобрить любое блюдо. Сейчас сезон витаминов. Поэтому постарайся каждую еду предварить салатом из свежей или квашеной капусты, баклажанной или кабачковой икрой, к первому и второму подай мелко нарезанную зелень укропа, петрушки, сельдерея.

Пока суп нагревается, из теста, оставленного с утра, поджарим несколько блинчиков. Мясо из бульона провернем через мясорубку, посолим по вкусу; если успеваем, можно слегка обжарить его на сливочном масле или маргарине. Положим фарш на блинчики, завернем их конвертом, сверху польем сметаной. На третье подадим компот, молоко.

И, наконец, УЖИН, на мой взгляд, самая приятная трапеза. Трудовой день закончен, спешить никуда не надо, можно посидеть всей семьей за столом, обсудить за ужином новости, рассказать обо всем интересном, что произошло сегодня у каждого, обсудить планы на выходные дни или необходимые покупки... Вообще-то на ужин подаются те

же блюда, что и на обед, только без супа, но приятнее все-таки чем-то их разнообразить. К примеру, из мясного фарша, которым мы начинали в обед блинчики, сделать голубцы.

Возьмем кочан капусты, вырежем кочерыжку, разберем листья, опустим каждый на 3 минуты в кипяток, вынем, дадим стечь воде, толстые прожилки слегка отобьем, положим на листы фарш, обжаренный с луком на масле, завернем, пожарим на сковороде с двух сторон, сложим в кастрюлю, добавим сметаны и потушим под крышкой минут 20—30, лучше всего в духовке.

Поели? Теперь не поленимся, быстро уберем посуду, стряхнем скатерть и подготовим стол к чаю. Самое лучшее — подать к вечернему чаю что-то испеченное своими руками. Для начала самое простое.

Возьмем полтора стакана сахарного песка, 2 стакана муки, 3 яйца, пакетик ванильного сахара, если есть. Яйца взобьем, замесим крутое тесто, раскатаем его в тонкий пласт, стаканом или рюмкой вырежем фигурное печенье. Сверху можно каждое украсить изюминкой, орешком. Положим на холодный, смазанный маслом противень и поставим в духовку на средний огонь. Минут 15 — и можно вынуть лист, сразу снять печенье, осторожно подсыпав под него нож. Когда остынет, выложим на блюдо, посыпем сахарной пудрой.



...Ну, что, доволен теперь муженек? В семье мир да лад? Вот и хорошо!

Твоя
МАРИЯ ИВАНОВНА.

Рис. С. БОГАЧЕВА