

РАБОТНИЦА

'84

3



### ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ

#### 1. БУДЕМ ЗДОРОВЫ

Шалфей-чародей  
Гимнастика в ванне

#### 2. ЗОЛОТОЙ НАПЕРСТОК

Тайны прямого плеча  
Вышивка для вас

#### 3. МЫ И МОДА

Тем, кто вяжет: куртка  
с капюшоном  
Модель номера: платье-  
костюм  
Если нужен другой размер  
Каждый раз на новый лад:  
съемный воротник  
Отвечаем на ваш вопрос

#### 4. А Я ДЕЛАЮ ТАК

Приглашаем на дегуста-  
цию  
Рабочий фартук

#### 5. ЦВЕТУЩИЙ КАЛЕНДАРЬ

Март — апрель.

#### 6. КОНКУРС

«Косичка плюс фантазия»

Рисунки и оформление  
В. РОЗАНЦЕВА



МОДЕЛЬ НОМЕРА

Платье-костюм носят  
на работу и в гости.  
Этот наряд  
удобен еще и тем,  
что юбку и блузку  
можно надевать  
по отдельности.

Выкройка, описание этой модели помещены на 5-й странице «Домашнего калейдоскопа».

# СВОИМИ РУКАМИ

И все же это чисто женская привычка — делать себе подарки. И не потому вовсе, что нет надежды дожидаться подарка от других. Каждая женщина, думаю, знает, что это самый простой и доступный способ создать себе хорошее настроение.

Вспомните, ведь и с вами бывало такое: устанешь, расстроишься или грусть вдруг нападёт — и придумаешь себе маленькую радость. Пройдешься по магазинам, купишь

иной раз совсем пустяковую вещь — помаду, букет цветов или коробку пирожных. Глядишь, радости и прибавилось.

Собраться, настроить себя на хороший лад мы, женщины, умеем и другими способами, которые солидным и волевым мужчинам могут показаться несерьезными. Признаемся: большую радость доставит нам то, что мы называем «чистить перышки», а иначе говоря, заниматься собой. Как приятно принять душистую ванну

из ромашки или шалфея, сделать новую прическу, нанести на лицо крем. Надеть платье пусть и не новое, но обновленное...

Мы были бы рады, дорогие читательницы, помочь вам советами. Мы привлекли для этого лучших кулинаров и художников по костюму.

Накройте стол, наденьте новое платье, постарайтесь хорошо выглядеть — пусть это будет подарок, который вы сделаете себе сами.





Шалфей... Древние медики приписывали этому скромному, всем известному растению прямо-таки чудодейственные целебные свойства. Итальянский философ и врач Арнольд писал еще несколько столетий назад: «Нервы шалфеем укрепляет и рук унимает дрожанье, и лихорадку изгнать даже острую он в состоянии. Ты наш спаситель, шалфей, и помощник, природою данный».

## ШАЛФЕЙ-ЧАРОДЕЙ

Лекарственный (или аптечный) шалфей — многолетний полукустарник — распространен в Европе и у нас в Советском Союзе, даже специально выращивается на Украине, Северном Кавказе, в Крыму. Шалфей широко применяют в медицине — и народной и научной. В листьях лекарственного шалфея содержатся эфирные масла, дубильные вещества. Кроме того, шалфей, как и полынь, выделяет довольно много легких ионов, освежающих воздух, поэтому его относят к числу фитонцидных растений. Отвар листьев шалфея применяют для полосканий при зубной боли и для укрепления десен.

В народной медицине шалфей используют также для регулирования деятельности желудка, при хроническом бронхите, для очищения дыхательных путей, оздоровления печени и почек — в виде отвара, настоя или порошков. Иногда для большего эффекта в порошок добавляют полынь (на три части шалфея одну часть полыни). Препараты из шалфея полезны также при воспалительных болезнях горла, при ангине (например, в виде отвара с молоком).

Лекарства из шалфея готовят следующим образом:

**НАСТОЙ:** 20 г сушеных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

**ОТВАР:** 20 г сушеных листьев заварить одним стаканом кипятка, кипятить 10 минут, дать настояться, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**ПОРОШОК:** мелко истолченные сушеные листья принимать по одной щепотке (1—3 г) 3 раза в день.

Последние годы шалфей стали широко применять и в бальнеологии (водолечении). Лет двадцать назад врач местной больницы молдавского села Рышканы Н. Гречин обра-

тил внимание, что у лошадей, которые паслись на заболоченных лугах, куда завод по переработке шалфея выбрасывал отходы эфиромасличного производства, заболевания конечностей проходили бесследно за один-два месяца. У животных, пасшихся в других местах, такие заболевания оставались стойкими. Врач пришел к выводу, что сказалось благотворное воздействие естественных шалфейных ванн.

Ныне шалфей применяется во многих лечебных учреждениях, в здравницах, а также в домашних условиях. Шалфейные ванны обладают противовоспалительным действием, утоляют боль, улучшают кровообращение. Их рекомендуют при радикулитах, невритах, спондилезах и артритах разного происхождения, ревматических болях, облитерирующих эндартериитах и тромбозах, а также при некоторых кожных болезнях. Но все это только с разрешения врача, который установит дозировку, взвесит все индивидуальные показания и противопоказания.

Если врач разрешил, купите в аптеке сгущенный конденсат мускатного шалфея № 2 (густая коричневая жидкость), если конденсата нет — приготовьте сами отвар из сухих листьев: 100 г залить литром воды, кипятить в течение часа-полтора, дать отстояться сутки, затем профильтровать через один-два слоя марли. Получится отвар — светлокориичневая жидкость со специфическим запахом мускатного шалфея. Учтите: длительному хранению этот отвар не подлежит, используется только свежий. А вот аптечный конденсат может без ущерба храниться и два и три года.

Обычно назначают курс лечения из 12—15 ванн, через день или два дня подряд, с перерывом на третий. Температура воды 36—37 градусов, продолжительность процедуры — 10—15 минут. В ванну добавляют 150—200 г (стакан) конденсата.

Если вместо конденсата вы используете домашний отвар — его потребуется значительно больше, около 4 литров на ванну.

Учтите: температура воды, продолжительность ванны, насыщенность ее лечебным раствором определяются индивидуально. Если после ванны ухудшается самочувствие, обостряются боли, повышается температура — немедленно обратитесь к врачу.

В. ТАТЕВОСОВА,  
кандидат медицинских наук

## ГИМНАСТИКА В ВАННЕ

Хотите объединить купание с гимнастикой? Зажмите между ступней губку или мочалку и поднимайте ноги так медленно и так высоко, как только можете. Вытянув прямые ноги, сосчитайте до трех. Упражнение повторите от 5 до 10 раз. Это хорошо для бедер и для живота.

Не хотите ли сделать что-нибудь и для того, чтобы у вас были красивые плечи и упругая грудь? Заведите правую руку через голову как можно дальше за спину и медленно описывайте ею большие круги. То же самое левой рукой. Повторите упражнение по 10 раз каждой рукой.

Классическое упражнение для груди: поднять голову, сложить руки перед грудью, соединить кончики пальцев, локти держать горизонтально на уровне груди. Теперь прижать ладони как можно крепче друг к другу и держать их так 10 секунд. После этого расслабиться.

Из журнала «Бурда моден» (ФРГ).



Для костюмов, зимних и демисезонных пальто с втачным рукавом делаются подплечники, показанные на рис. 1. Это самые толстые и основательные накладки на плечи, их шьют из шерстяного ватина и бортовки.

На чертеже I даны выкройки таких подплечников в масштабе 1:5 (то есть 1 мм нашего чертежа должен быть равен 5 мм на вашем чертеже). Никаких припусков на швы делать не нужно.

1. Верхняя передняя деталь из бортовки — 2 детали кроя.

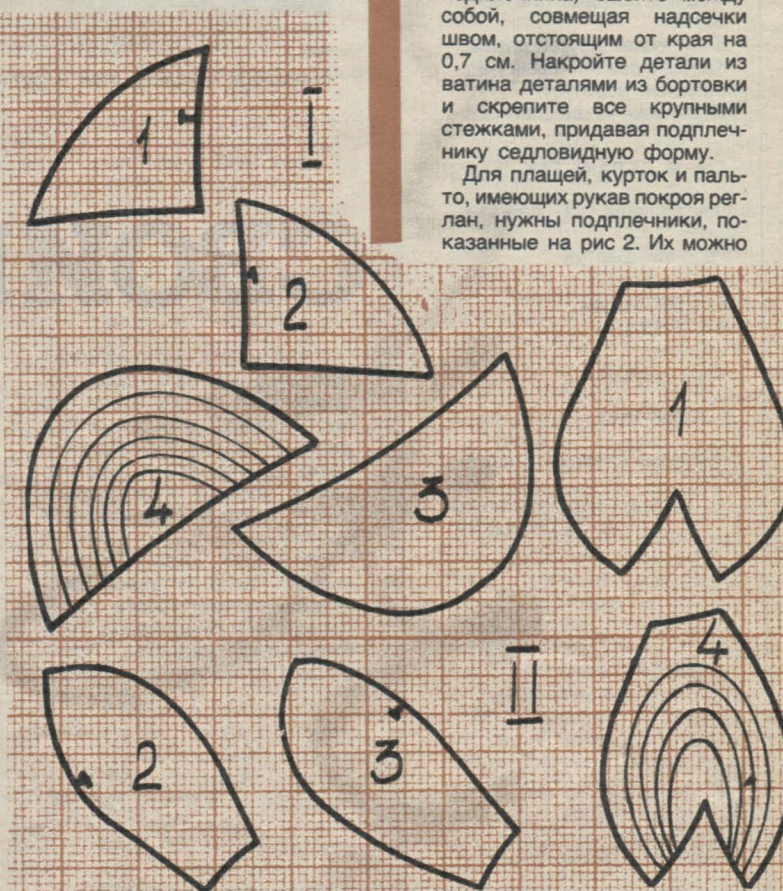
2. Верхняя задняя деталь из бортовки — 2 детали кроя.

3. Нижняя деталь из бортовки — 2 детали кроя.

4. Шесть деталей из ватина — 12 деталей кроя. (Линии на чертеже показывают детали — каждая последующая больше предыдущей.)

Выкроив все перечисленные элементы, аккуратно уложите друг на друга детали из ватина; первую и вторую детали из бортовки (для каждого подплечника) сшейте между собой, совмещая надсечки швом, отстоящим от края на 0,7 см. Накройте детали из ватина деталями из бортовки и скрепите все крупными стежками, придавая подплечнику седловидную форму.

Для плащей, курток и пальто, имеющих рукав покроя реглан, нужны подплечники, показанные на рис. 2. Их можно





## ТАЙНА ПРЯМОГО ПЛЕЧА

Подплечники из моды не выходят. Более того, они становятся разнообразнее, приравливаясь к крою вещей.

использовать и в случаях, когда рукав типа кимоно, цельнокроеный, полуреглан. Подплечники пришивают только по плечевому шву. Их основа — ватин, сверху они закрыты бортовкой.

Лекала таких подплечников даны на чертеже II.

1. Верхняя деталь из бортовки — 2 детали кроя.

2. Нижняя передняя деталь из бортовки — 2 детали кроя.

3. Нижняя задняя деталь из бортовки — 2 детали кроя.

4. Пять деталей из ватина — 10 деталей кроя. (Как и в предыдущем случае, на одной выкройке совмещены все выполняемые из ватина детали — одна меньше другой.)

Прежде всего стачайте вытачку на первой детали, отступив от края на 0,7 см. В деталях из ватина вытачку сшивайте на руках внакладку, чтобы не получилось толстого рубца. Детали из ватина укладывают друг на друга, как показано на чертеже, простегивают, сверху и снизу накрывают бортовкой и по краю скрепляют.

Подплечники для платьев и легких костюмов, показанные на рисунке 3, делаются из тех же материалов, что и предыдущие, но обтягиваются подкладкой или тканью, из которой сшита сама вещь. Ткань при этом кроится по косой. Если материал прозрачный, для обтяжки подплечников

используется ткань телесного цвета.

Лекала подплечников даны на чертеже III.

1. Верхняя деталь из подкладки — 2 детали кроя.

2. Нижняя передняя деталь из подкладки — 2 детали кроя.

3. Нижняя задняя часть из подкладки — 2 детали кроя.

4. Верхняя деталь из бортовки — 2 детали кроя.

5. Нижняя деталь из бортовки — 2 детали кроя.

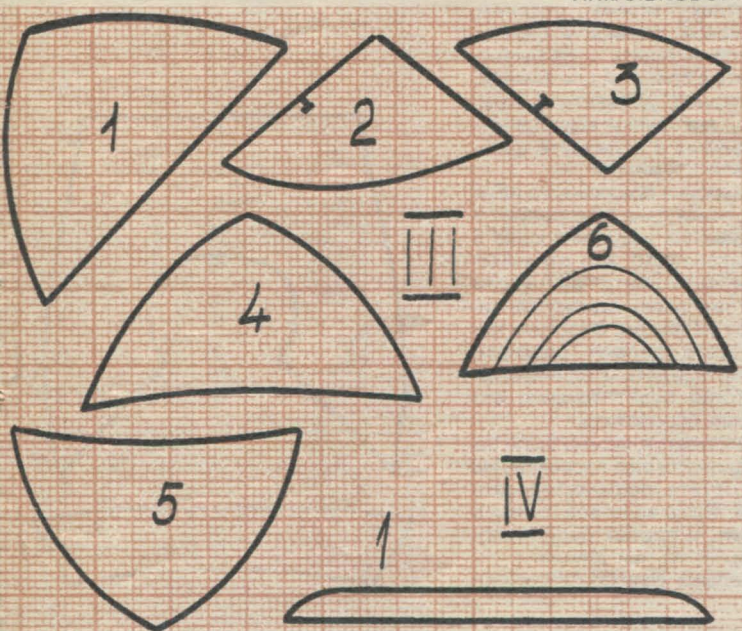
6. Четыре детали из ватина (на одном чертеже) — 8 деталей кроя.

Подплечники делаются, как и в первом случае, только обтягиваются еще подкладкой, детали которой надо предварительно соединить друг с другом. Вторую деталь стачивают с третьей, совмещая надсечки, швом, отстоящим от края на 0,7 см. Затем к ним пришивают первую деталь.

Подплечники, поддерживающие головку рукава, показаны на рисунке 4. Лекало дано на чертеже IV: 2 детали кроя.

Две полоски из плотной ткани шириной 4 см, длиной около 28 см закладываются складочками так, чтобы длина их стала около 11 см. Полоски пришиваются к шву втачивания рукава так, чтобы середина полоски-подплечника приходилась на плечевой шов.

Рисунки и чертежи Н. МАЛЬКОВОЙ.



Всевозможные принадлежности для шитья — нитки, пуговицы, сантиметр, ножницы — лучше хранить в специальной коробке. Ее можно купить в магазине или сделать самой, оклеив цветной бумагой или пленкой обычную картонную коробку. Для того, чтобы в ней был какой-то порядок, катушки с нитками лучше надеть на деревянные или металлические стержни, пуговицы одного вида надо нанизать на нитку и связать ее — не придется искать каждый раз, перебирая все имеющиеся в запасе. Их можно хранить в мешочке, сшитом по подобию кисета. Иголки, булавки, крючки, наперсток и другие мелкие металлические предметы лучше поместить в отдельную коробочку с магнитом — тогда они будут на месте, не рассыплются. В коробке можно хранить ножницы, грибок для штопки и сантиметровую ленту, которую ни в коем случае не надо свертывать в плотный моток — со временем лента станет жесткой и не позволит провести точные измерения.

Г. Гордасевич

г. Москва.



Сейчас модно отделывать легкие платья и блузки воланами. Они выкраиваются полукругом, а края обрабатываются швом «в край» или косой бейкой, которую можно притачать на машине, а еще лучше пришить вручную потайным стежком. Важно, чтобы волан был не очень широким (около 2 см), тогда он лучше лежит.

А. Антонова

г. Минск.



Иногда ткань попадает сыпучая, и при шитье на машине края ткани осыпаются, вытягиваются. И работу жалко, и мусора много. Я смазываю края деталей крахмальным клейстером — примерно в полсантиметре от среза. Даю высохнуть, а потом приступаю к работе. Закончив строчку, обметав на машинке края, выравниваю их, срезаю нитку и сбрасываю в «мусоросборник». Так я называю картонную коробку, которая обычными иглами крепится под верхней доской швейной машины (она у меня ножная, на тумбочке). Можно приклеить к столешнице две пробки, а к ним на время работы приколоть картонную коробку. И тогда после шитья уборка не требуется.

А. Шмуневская

г. Житомир.

## ВЫШИВКА ДЛЯ ВАС

Такая вышивка украсит блузку, платье, салфетку или скатерть. Особенно изящно выглядит узор, выполненный нитками одного цвета, но разных оттенков. Можно использовать и контрастное сочетание цветов.

Художник Е. ФЕДОРОВА.



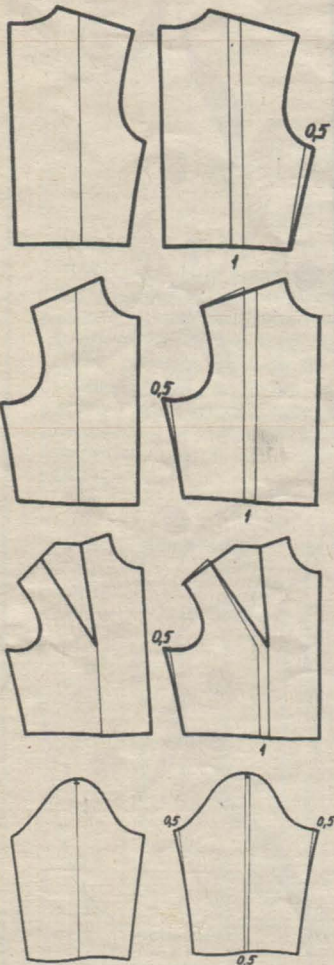
**ЕСЛИ НУЖЕН  
ДРУГОЙ РАЗМЕР**

К сожалению, мы не можем давать выкройку на все размеры, которые интересуют наших читателей. Но те выкройки, которые мы публикуем, нетрудно уменьшить или увеличить, чтобы получить нужные вам лекала.

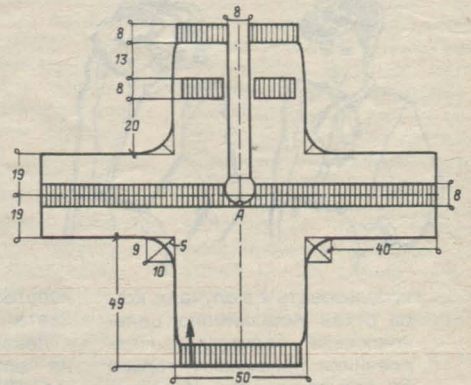
Вот как это делается. Посмотрите рисунки. На всех деталях наметьте вертикальные линии и по ним разрежьте лекала. Если вам надо увеличить выкройку, допустим, на один размер, раздвиньте каждую деталь на 1 см и обрисуйте ее новый контур. Под проймой линия отводится в сторону на 0,5 см, чтобы получить новый боковой срез.

При уменьшении выкройки лекала не раздвигают, а накладывают друг на друга, убирая излишки.

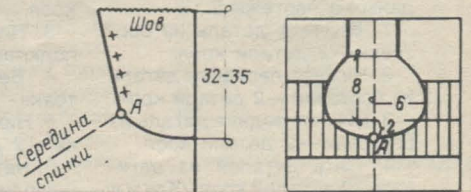
Конструктор **Н. МАЛЬКОВА.**



Такая теплая куртка вполне заменит демисезонное пальто. А так как она с капюшоном, то можно вполне обходиться без специального головного убора.



Горловина  
жакета



**ТЕМ, КТО ВЯЖЕТ**

**Чертежи** для куртки с капюшоном даны на 48—50-й размер.  
**Материал:** меланжевая шерстяная пряжа в 4 нити: по 350 г коричневой, табачной, зеленовато-желтой и желтой (пряжа № 10/2). Спицы № 6.

**Вязка:** основная — букле. Планка-застежка, карманы, низ модели, погоны и середина рукавов связаны цветной резинкой 1×1: 2 ряда — меланжевой нитью, 2 ряда — коричневой, 1 ряд — желтой, 2 ряда — зеленовато-желтой, 1 ряд — желтой, 2 ряда — табачной, 1 ряд — желтой, 2 ряда — меланжевой.

**Образец узора «букле»:** наберите нечетное число петель, на-

пример, 21 (кромочные входят в этот счет).

1-й ряд — 1 лицевая, 1 изнаночная и т. д.

2-й и 4-й ряды — над изнаночными вязать изнаночные петли, над лицевыми — лицевые, то есть по рисунку.

3-й ряд — 1 изнаночная, 1 лицевая и т. д.

5-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

Вязание начинайте с низа спинки, потом под мышками петли прибавляйте, затем наберите воздушные петли по всей длине рукавов (40 см) и продолжайте вязание до горловины. После чего в точке А разделите работу пополам и вяжите порознь полочки с рукавами. На полочках свяжите прорезные карманы.

Отпарьте готовое полотно, сшейте рукава и боковые швы, по линии горловины наберите петли и свяжите капюшон (без цветной резинки). По средней линии капюшона, начиная от точки А, постепенно прибавьте 8—10 петель по обе стороны от осевой. Свяжав полотно высотой 32—35 см, закончите работу вспомогательной нитью. Отутюжьте капюшон, отплетите вспомогательную нить и сшейте открытые петли швом «петля в петлю» (см. рисунок). После этого наберите петли по краю полочек и капюшона и свяжите планку-застежку.

Модель **М. МАКСИМОВОЙ.**

Выполнила **Г. ЦУКАНОВА.**  
Фото **Ю. ГИЛЕВА.**

**КАЖДЫЙ РАЗ  
НА НОВЫЙ ЛАД**

Съемный воротник не сегодняшнее изобретение моды, эта идея приходила художникам и раньше. Его главное достоинство — простота и доступность. Вы шьете платье, блузку без воротника или с небольшой стойкой, а затем подбираете комплект воротников. Их форма может быть одинаковой, как на этих снимках, а ткань и отделка — разной. Если вам хочется выглядеть строго по-деловому, вы сошьете скромный воротник из клетчатой ткани. Кстати, если сделать подкладку из ткани с другим рисунком, вы станете обладательницей уже не одного, а как бы двух воротников, ибо сможете носить его на обе стороны. Еще один

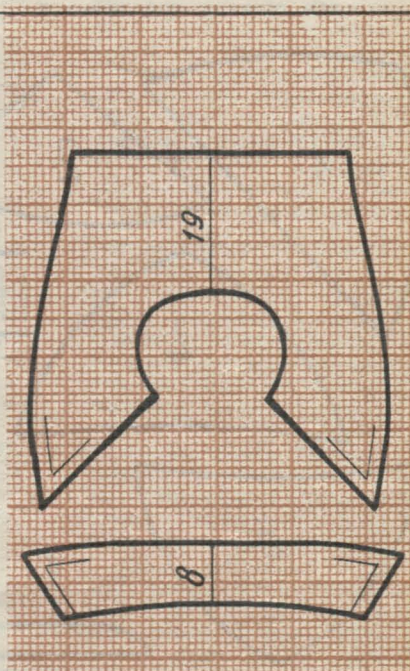
воротник можно отделать шелковой тесьмой и бантом. Другой — обшить оборками, носить с брошкой или камеей.

Наконец, добавьте к большому воротнику еще один — маленький и отделайте шитьем или кружевом...

Выкройка показанного нами воротника дана без припусков на швы, на миллиметровке в масштабе 1:10, что означает: один миллиметр на нашем чертеже равен одному сантиметру на вашем. Воротник чаще всего делают двойным, можно сделать и одинарным, но тогда будет труднее его хорошо обработать.

Разумеется, можно было бы предложить еще варианты. Но попробуйте пофантазировать сами. Тогда ваши воротники, а значит, и платья будут непохожи ни на чьи другие.

Желаем успеха!



## ОТВЕЧАЕМ НА ВАШ ВОПРОС

О. Шахмистовой, г. Куйбышев

В красновато-желтый цвет можно окрасить пряжу с помощью луковой шелухи. Приблизительно 450 г сухой шелухи замачивают в 4 л воды на 7—8 часов. Настой процеживают, подогревают, кладут в него предварительно смоченные мотки и кипятят на слабом огне около двух часов. Затем их прополаскивают, сушат и перематывают в клубки.

Ю. Додолевой, г. Казань

Прежде чем вязать планку жакета, подберите пуговицы, ведь ширина ее зависит от их размера. Расстояние между пуговицами определите в зависимости от формы и размера пуговиц. Мелкие пуговицы располагают ближе друг к другу. Крупные — дальше. Но все-таки это расстояние не должно превышать 15—17 сантиметров.

Ю. Сергеевой, г. Обнинск

Шерстяные вещи утюжат иначе, чем шитые. Если вещь связана чулочной вязкой, букле или ажуром, если она выполнялась крючком, можно положить на нее влажную марлю в два слоя и отутюжить, слегка касаясь утюгом. Но кончайте гладить, едва марля высохнет.

Если вязка рельефная или вещь выполнена из мохера, ее вообще не касаются утюгом. Вещь расправляют (можно даже наколоть), а сверху кладут влажную марлю и дают ей высохнуть.



## МОДЕЛЬ НОМЕРА

Художник И. КРУТИКОВА.  
Конструктор Н. МАЛЬКОВА.  
Фото Д. ВЛАСЕНКОВА.

Платье-костюм состоит из блузки с цельнокроеным рукавом и юбки прямого покроя.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 2 детали.
2. Перед — 2 детали.
3. Планка — 2 детали.
4. Заднее полотнище юбки — 1/2 детали, кроится целиком.
5. Переднее полотнище юбки — 1/2 детали, кроится целиком.
6. Пояс к юбке — 1 деталь.

Все детали юбки, кроме планки, кроются по косой.

Выкройка дается на размер 164-100-108, без припусков на швы, в масштабе 1:10. Напоминаем, что каждая клеточка миллиметровки на нашем чертеже должна соответствовать одному квадратному сантиметру на чертеже, который вам надо построить. Если вы хотите использовать выкройку блузки для меньших размеров, разрежьте ее детали по



вертикали от середины плечевого шва и заложите в складочку излишки, выровняйте плечевой шов, оставляя неизменной форму и расположение горловины.

Бейки для обработки горловины выкраивайте по основным деталям, ширина бейки — 4 см. После того, как они будут настроены на блузку, обработайте планку застежки — ее ширина 4 см.

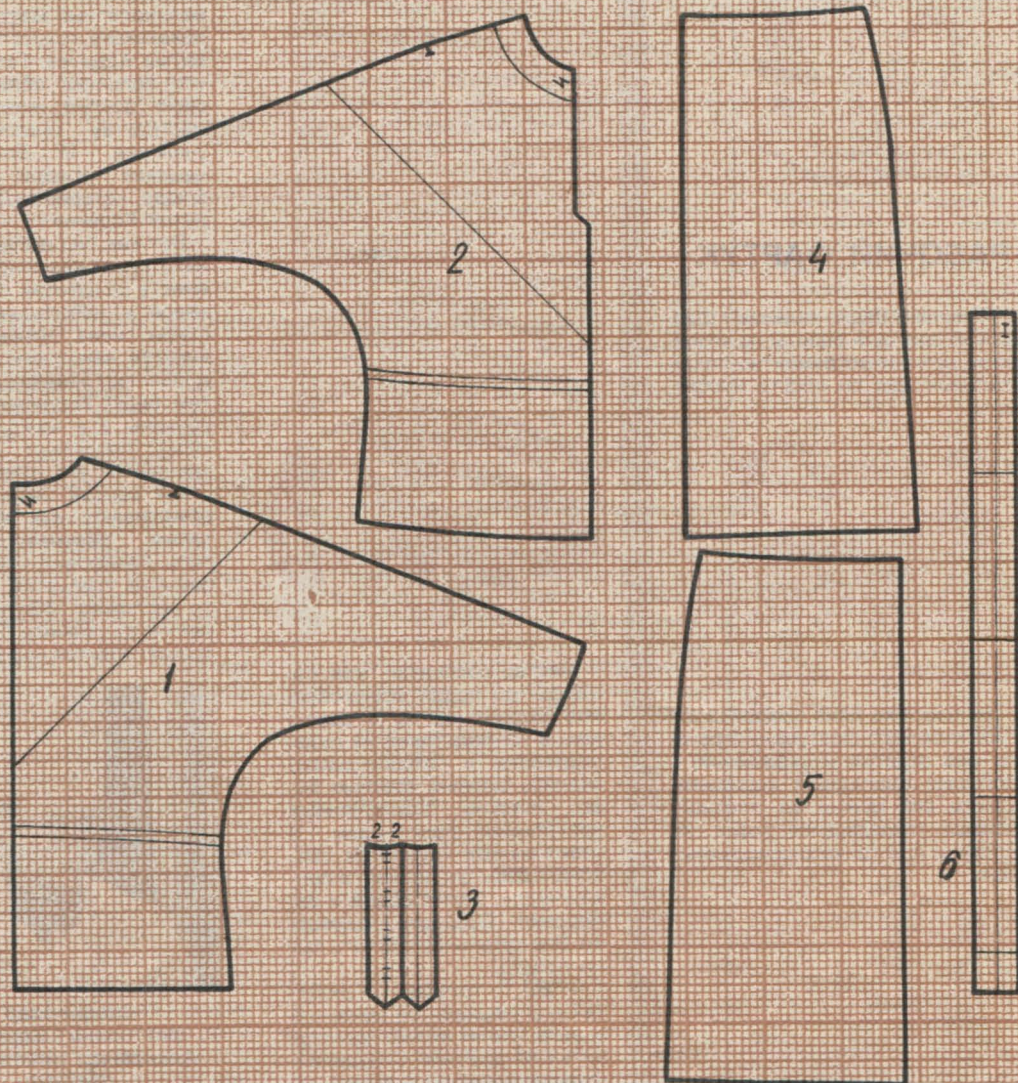
По низу рукава в верхний шов вставьте руликовые петли. Пуговицы пришейте на за-

дней половине рукава в соответствии с объемом руки.

Пояс к блузке выкройте по долевой, его ширина 3—4 см. По линии талии с изнаночной стороны блузки настройте кулиску — узкую полоску ткани, потом здесь продерните резинку.

Юбка по линии притачки к поясу слегка собаривается.

Расход ткани: на блузку — 3 м 20 см при ширине 90 см, 1 м 60 см при ширине 150 см; на юбку — 1,5 м при ширине 90 см, 0,75 м при ширине 150 см.





## РАБОЧИЙ ФАРТУК

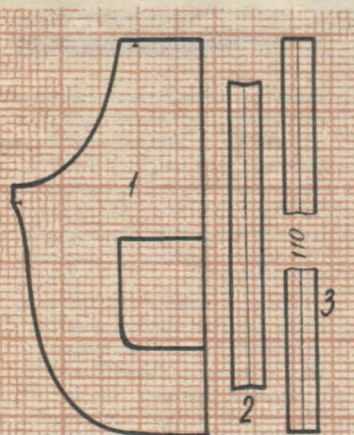
Мужчины редко надевают фартук. И зря, для работы по хозяйству, для всяких ремонтно-строительных дел он просто необходим.



На чертеже дана выкройка сугубо мужского фартука — строго, без отделок и украшений, с большим накладным карманом. Сшить его можно из плотной, хорошо стирающейся ткани, из клеенки или тонкого кожзамента.



Выкройка дана в масштабе 1:10. Выкройку кармана перенять с выкройки полотнища фартука. Кроме того, выкроить бретель длиной 60 и шириной 6 см, а также две детали для пояса: каждая длиной 110 и шириной 6 см. Выкройка дается без припусков на швы.



Мастер сидел передо мной в белейшем халате и лихо надвинутом на лоб высоченном поварском колпаке. Мы встречались не первый раз — бывали дни удачные и не очень, когда беседа велась урывками, а Мастер был озабоченным и усталым. Но нас обоих увлекла беседа — меня потому, что Мастер раскрывал свои профессиональные тайны, его — я видела — всегда интересовала эта тема. Безучастным он не был никогда.



Мастер рассказал, как однажды он подал обыкновенное мороженое не в вазочках, а на подставке из льда, подставке, в которой распустились дивные красные розы, искусно подсвеченные крохотными лампочками. В ответ на мое изумление объяснил: розы он укрепил в печке-«чудо», залил водой и заморозил. Соорудил подсветку. Все остальное сделать было просто.

— Вы голубцы любите? — спрашивал он меня. — А знаете, что их можно приготовить и по-другому? Слышали о фаршированном кочане? А приходилось ли вам фаршировать огурцы, картофель, лук?

Как я заметила, Мастер не считается со временем. Мастера не пугает сложность. Мастер горазд на выдумки. И больше всего на свете любит доставлять радость другим.

Позвольте представить вам Мастера. Точнее — лучших мастеров четырех столичных ресторанов.



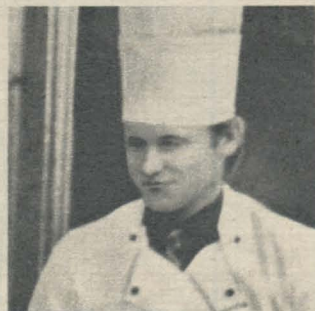
**Повар ресторана «Прага»  
Александр Павлович  
ЛЯЛЧЕНКО:**

— Мы готовим около двухсот фирменных блюд. Есть кушанья, интересные сами по себе, а есть блюда с историей...

Так, жил в Чехословакии

великолепный мастер, знаток поварского искусства по фамилии Коришек. Готовил так, что пальчики оближешь. За свою долгую жизнь обучил мастерству многочисленных учеников. И благодарные чешские повара изобрели блюдо, которое назвали «котлетой Коришек».

Вот как оно делается. Сначала тушат квашеную капусту вместе со шпиком, луком, ветчиной и небольшим количеством тмина. Чтобы придать капусте некоторую вязкость, добавляют немного муки. Затем берут порционные куски свинины и в каждом из них сбоку прорезают «карман», заполняют его готовой капустной массой. Затем котлету обжаривают, как обычно, не забыв, разумеется, посолить. Панировки — муки, сухарей — не требуется. В общем-то несложно. «Котлета Коришек» — фирменное блюдо, которым гордится наш ресторан.



**Шеф-повар  
ресторана «Берлин»  
Александр Николаевич  
ФИЛИН:**

— Раз уж вас заинтересовал фаршированный кочан, расскажу, как это делается.

Целенький небольшой кочан капусты, из которого надо вырезать кочерыжку, отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Это займет приблизительно двадцать — тридцать минут. Затем в дуршлаг положите чистую влажную марлю, а рядом поставьте отваренный кочан. Осторожно начинаем «раздевать» кочан: снимаем сначала первые большие листья, а рядом, в дуршлаге, «собираем» его, промазывая листья обычным фаршем для голубцов. Когда кочан будет собран, поднимем марлю и, закрутив ее сверху, придадим кочану первоначальную форму, обождем его со всех сторон. Марлю аккуратно снимем, кочан перевернем и запечем в духовом шкафу на противне, поливая сметанным соусом или сметаной. Подадим целиком. Это очень красивое, вкусное блюдо.

Я бы еще посоветовал читательницам «Работницы» приготовить цыпленка, фаршированного вторгом с черносливом и орехами.

Приготовляем фарш: творог, толченые орехи (любые, кроме арахиса), мягкий чернослив без косточек, мелко нашинкованный. Выпотрошенный и хорошо промытый цыпленок наполняется фаршем, отверстие зашивается. Зажаривается в духовке, как обычно. Поливать жиром его надо непременно, чтобы получилась румяная, хрустящая корочка. А на гарнир подать распаренный чернослив, начиненный вторгом с орехами.



**Заместитель заведующего  
производством  
ресторана «Арагви»  
Анна Кузьминична  
АЙМАЛЬДИНОВА:**

— Предлагаю попробовать наш фирменный салат «Кура», названный так в честь знаменитой реки в Грузии. Салат этот не относится к исконно грузинской кухне, его придумали у нас, в «Арагви», и он сразу приобрел популярность у посетителей.

Для салата нужно мясо отваренной курицы или другой птицы, свежий огурец, яблоки, консервированный горошек и майонез для заправки. Как видите, никакой картошки! Мяса надо взять три части, а остальных продуктов — по одной, только тогда вы получите салат кисло-сладкого вкуса. Все продукты надо нашинковать тонкой, мелкой соломкой, а яблоки очистить от кожуры. Салат посыпьте тертым сыром, что придаст ему особый вкус. Мы используем сыр сулугуни, но подойдет, как мы убедились, и любой другой, включая плавленый. Украсьте салат зеленью, ломтиками вареных яиц и кружочками тонко нарезанного апельсина.

Если хозяйка не боится хлопот, пусть сделает торт под названием «Идеал», который очень популярен в Грузии. Сделайте паровую баню: в большую кастрюлю налейте горячей воды, в нее опустите кастрюлю поменьше, в которую поместите 50 г сливочного масла, стакан сахарного песка и три слегка взбитых яйца. Размешайте. Добавьте столовую ложку меда. Затем в эту разогретую массу введите соль и пол чайной ложки соды, погашенной в столовом уксусе. Держите массу на паровой бане, постоянно помешивая, около десяти минут.



● Первую подкормку провозу очень рано, пока не раскисла земля и кое-где еще держится ледок. Разбрасываю мочевины по 15 г на каждый квадратный метр по всему участку—на огороде, у кустов и деревьев.

● Как только земля местами начнет подсыхать, почву рыхлю граблями. Этот агроприем называется «закрытием влаги», он приостанавливает иссушение почвы.

● Когда набухнут почки у черной смородины, начинаю осматривать кусты—нет ли на них круглых почек. В каждой такой почке находится несколько тысяч почковых клещей. Такие почки надо выщипывать и сжигать.

Чтобы отпугнуть других опасных вредителей—огневку, пилильщика, в центре ягодного куста на проволоку подвешиваю небольшие баночки с хлорной известью или нафталином. Под каждый куст подсыпаю слой золы или порошка горчицы, а сверху выкладываю «воротник» из крафтпакетов, толя, пленки или другого материала, края «воротника» присыпаю землей. Все это затруднит выход вредителей, зимовавших в почве.

● Развязав кусты малины, срезаю верхушки побегов примерно на 10 см, чтобы вызвать усиленный рост веточек с будущим урожаем.

● Удалив у облепихи сухие ветки, подвязываю к опорам или стволу слишком опустившиеся к земле ветви—тогда пробудятся и спящие почки, вырастут дополнительные побеги. А те ветки, что идут вверх под слишком острым углом, опускаю и тоже подвязываю. Землю под облепихой рыхлю осторожно—граблями.

● Если у земляники не сохранились зеленые листья, вношу полное минеральное удобрение. Если листва хорошо перенесла зиму—только фосфорно-калийное, например, золу. Грядки, с которых хочу получить ранний урожай, накрываю полиэтиленовой пленкой, периодически их проветриваю, снимая пленку.

А. ЗЙДЕЛНАНТ



Потом всыпьте два стакана муки и, перемешивая, держите еще пять минут, чтобы масса хорошо прогрелась. Выложите тесто на стол и поскорее, пока оно не остыло, слегка подмесите мукой. Разделите тесто на шесть равных частей. Каждую часть раскатайте в очень тонкий корж, придавая ему квадратную форму. Выпеките при температуре 150 градусов.

Приготовьте крем. Разотрите добела триста—четыреста граммов сливочного масла, потом постепенно введите в него сгущенное молоко (потребуется одна банка). Смажьте кремом коржи, накладывая один на другой. Сверху посыпьте крошкой. Поставьте на несколько часов, чтобы коржи пропитались кремом, но только не в холодильник.



Шеф-повар  
ресторана «Столичный»  
Анатолий Васильевич  
СМИРНОВ:

— А я бы порекомендовал картофельные ватрушки к чаю. Не удивляйтесь—ни на что не похожее лакомство. Сначала скажу рецептуру: ее надо строго придерживаться, иначе может подстеречь неудача. Три крупных клубня, три желтка, чайная ложка сливочного масла, соль—это для картофельного теста. Полкило творога, два яйца, сахар, соль по вкусу—для начинки. Столовая ложка муки для подсыпки и желток для смазки. Картофель отварить в кипящей подсоленной воде, воду слить, картофель подсушить и горячим протереть через сито. Добавить остальные компоненты и все тщательно вымесить. Для начинки творог протереть через сито, добавить яйца, сахар и соль. Сформовать из теста лепешки и в углубление в каждой из них положить начинку. Сверху смазать желтком и запечь на противне, смазанном растительным маслом. У нас в ресторане такие лепешки подают и к первым блюдам.

\*\*\*

Наш совет: устройте дома дегустацию знаменитых фирменных блюд, предложенных мастерами. Убеждены—это будет подарком вам и вашим близким.

Л. МАКАРОВА



## МАРТ — АПРЕЛЬ

Весенний день год кормит—не забывайте об этой народной мудрости. Как только сойдет снег—приступайте к весенним работам.

Осмотрите грядки земляники, срежьте все поникшие, сухие и покрытые плесенью листья, оставшиеся от прошлого года. Сразу же соберите их и сожгите. Когда почва начнет подсыхать, приступайте к рыхлению. Кстати, учтите: запаздывание с рыхлением на 10—15 дней приводит к потере 30—40 процентов урожая.

Срежьте сухие, поломанные ветки на кустах смородины. Кстати, не пора ли их обновить? Смородина хорошо плодоносит и дает крупную ягоду только до 8 лет. Где взять посадочный материал? Вырастите его сами—это вовсе не так трудно. В марте—апреле, когда тает снег, набухают почки, срежьте так называемые нулевые побеги, которые выросли из почвы или у основания многолетних ветвей. Чем больше диаметр этих побегов, тем лучше будет будущая смородина. Сначала срежьте прутья острым ножом—секатор мнет их и не дает ровного среза. Затем из середины прутьев вырежьте черенки длиной 15—18 см (так лучше приживаются) и положите в холодильник или в снег. Как только почва оттаивает на глубину 20 см, черенки втыкают под углом в 45 градусов в грядку, на расстоянии 10 см друг от друга так, чтобы над землей была одна или две почки. Расстояние между рядами 25—30 см.

Если вы достали веточку какого-то интересующего вас сорта черной смородины, можно размножить его и однопочковыми черенками длиной в 3—5 сантиметра (верхушечную часть, где почки сидят близко друг к другу, режут с двумя почками). Срез над поч-

кой делают под прямым углом. Здесь главное условие успеха—очень ранняя посадка черенков в полужидкую оттаявшую почву, заправленную нитрофоской (100 г на 1 м<sup>2</sup>). Сажают такие черенки вертикально, потом грядку закрывают пленкой, а края засыпают почвой. Через 25—30 дней, в конце мая, когда черенки укоренятся, пленку по вечерам снимают, иначе черенки могут «сгореть». Все сказанное относится только к черной смородине. Красную и белую черенкуют осенью.

Пора сеять и ранние овощи, в первую очередь морковь. Ее семена начинают прорастать при +3°C и в это время требуют большого количества влаги. Поэтому при посеве моркови сделайте на грядках бороздки глубиной в 1,5—2 см, где будет скапливаться влага. На почвах, которые образуют корку, семена лучше засыпать торфом или перегноем, слоем в 1,5—2 см.

«Не сейте густо, а то будет пусто». Надо так располагать семена в борозде, чтобы растения после всходов находились на расстоянии 2—3 см друг от друга. На 1 кв. м не должно быть больше 150 растений. Если у вас в огороде на почве образуется корка, сейте вместе с морковью салат, редис или бараго (огуречную траву), размещая их семена в рядке через 25—30 см. Они взойдут намного раньше моркови, обозначат рядки и позволят провести рыхление почвы. А их удалите с грядки: первая зелень украсит ваш стол.

Надо позаботиться и о раскаде огурцов, кабачков, патиссонов, тыквы. Они хорошо растут в горшочках, пакетах из-под молока или бумажных стаканчиках на подоконниках. Не забудьте в дне этих стаканчиков сделать дырки для стока воды и доступа воздуха. Стаканчики заполните смесью, состоящей из равных частей дерновой (компостной или огородной) земли и перегноя и установите на противне, на двухсантиметровом слое земли или опилок. Примерно за 25—30 дней до запланированной вами высадки рассады в грунт поместите в стаканчики пророщенные семена с толстыми, сочными корешками. Поливайте водой комнатной температуры.

Вырастить у себя на окне хорошую рассаду помидоров значительно труднее, это требует много времени, терпения и, конечно, умения. Проще купить готовую рассаду—крепкую, приземистую, темно-зеленую и высадить ее, когда придет время, прямо на грядки.

Г. ТРОХИМОВСКИЙ,  
агроном



На этих фотографиях вы видите прически — призеры конкур-



са. Их выполнила, воспользовавшись идеями и предложениями чита-



телей, член нашего жюри, мастер-модельер Людмила Дейкина. А



вы, когда будете причесываться, наверняка



добавите и что-то свое.

Фото Н. Пяткина

Конкурс на лучшую прическу из длинных волос, объявленный в № 9 журнала за прошлый год, завершен. В нем приняли участие более 400 читательниц и 18 профессионалов-парикмахеров.

Общественное жюри «Работницы» в составе руководителя Центральной лаборатории парикмахерских работ Министерства бытового обслуживания РСФСР И. КАРПОВОЙ, мастера-модельера Л. ДЕЙКИНОЙ и художника Е. ЕВСЕЕВОЙ внимательно изучило все предложения читателей.

Активнее всего откликнулись на письмо Ольги Р., прожившее начало конкурсу, обладательницы длинных кос.

«У меня тоже длинные волосы. Делаю прически сама, ну еще муж помогает, когда намечается что-нибудь ответственное. В парикмахерскую обращалась один раз в жизни — перед свадьбой. Все мастера вышли из салона, разглядывали меня, переговаривались, а потом самая старшая сказала: «Давайте сделаем стрижку! Все равно обрежете рано или поздно, дети пойдут, мешать косы будут». У меня уже трое детей, но обрезать косы не собираюсь. Маме шестой десяток, она тоже с косой. Не хотя парикмахеры нам помочь — справимся сами», — написала Светлана Бабарыкова из г. Кингисеппа.

Конечно, не все мастера такие.

«Наш город молодой и красивый, — пишет дамский мастер 1-го класса из Навои Татьяна Когрина. — И я хочу, чтобы наши женщины тоже были хорошо одеты, причесаны. Среди моих клиенток много обладательниц длинных волос, я с удовольствием их причесываю, придумываю свои модели. Не соглашайтесь, если вас уговаривают стрижься! Часто за этим — недостаток профессионализма, самое обыкновенное неумение. Длинные волосы — слишком большая ценность, чтобы добровольно с ними расставаться. Отказал один мастер — идите к другому. Право же, хороших больше!»

В большой почте только одно письмо от активных противниц кос из г. Горького: «Нас пять подруг. Конкурс считаем глупым и ненужным. Сейчас мало девушек носит косы. У трех из нас они тоже были полгода назад. К лету порешили мы коротко остричься, сделать эффектные стрижки, как у английской фигуристки Джейн Торвилл, нашей Елены Батановой и телевизионного диктора Натальи Фуфаевой. Вот такие прически пропагандируйте! Никому не нужна старорежимная коса».

Ох, девочки, смотрите, не пожалейте. Срезать косичку легко, отрастить куда труднее... Впрочем, дело вкуса!

Но вернемся к прическам, присланным на конкурс. Среди них много удачных. нас порадовали богатство выдумки, чувство моды, хороший вкус. И еще — что очень важно — практичность.

## «КОСИЧКА ПЛЮС ФАНТАЗИЯ»



Посоветовавшись, жюри решило при оценке причесок не обращать внимания на качество рисунков и фотографий — конкурс-то не профессионалов, а читателей! Но подробное описание техники выполнения считать обязательным. Далее — отдавать предпочтение тем авторам, которые предлагают не одну, а несколько моделей и вариантов. И, наконец, рассматривать лишь прически действительно из длинных волос.

Этим требованиям удовлетворяли многие ваши предложения. Право же, хотелось бы отметить, назвать всех. Тем более, что выбрать из множества красивых и модных причесок лучшую совсем непросто. В каком смысле — лучшую? Для каждого человека лучшая прическа та, которая ему идет. А всем идет, как известно, разное.

Жюри решило не присуждать первого, второго и третьего мест, как обычно поступают на конкурсах, — все вы, дорогие читательницы, заслуживаете первого места! Но все же жюри отмечает особо интересные работы.

**ЗА СОВРЕМЕННОСТЬ И ПРОСТОТУ** — прически с использованием плетений, маленьких косичек, перехватывающих волосы. В зависимости от вкуса и, конечно, от возраста можно оставлять волосы свободно распущенными, чтобы была видна их естественная красота, или загибать концы внутрь, закручивать в жгут, заплетать в свободную, пышную косу (1, 2, 3).

Разные варианты такой прически с двумя или четырьмя косичками, лентами, заколками прислали многие читатели. Среди них — юная москвичка **Таня Деева**, парикмахер Кольского РПУ Мурманской области **Валентина Анатольевна Подмятникова**, Елена **Бенова** из Красноярска и **Светлана Сидорова** из п. Провидения Магаданской области. **Ирина Пивченко** из Караганды пишет, что придумала эту прическу для своей подруги в день, когда той исполнилось 18, и назвала ее «Совершеннолетие».

**ЗА ЖЕНСТВЕННОСТЬ И СДЕРЖАННОСТЬ** мы отметили серию причесок, предложенных **Аллой Высоцкой** из Воронежа. Волосы собираются на затылке или на темени, как кому идет, разделяются на пряди, а потом пряди укладываются и закалываются изнутри заколками-невидимками (4).

**ЗА ЛЕГКОСТЬ ИСПОЛНЕНИЯ И ПРАКТИЧНОСТЬ** жюри отметило прическу, предложенную **Марией Ивановной Раздьяковой** из с. Метели Дуванского района Башкирии.

Прическа эта и вправду делается за 5 минут. Завязываем хвост на затылке, делим его на две пряди. Одну прядь поднимаем вверх и закалываем посередине и у конца в два колечка. То же с нижней прядью. Прическа получается легкая и пышная, похожая на косу (5).

**ЗА МНОГОВАРИАНТНОСТЬ** жюри отметило читательниц, которые предложили не меньше 12 вариантов разных причесок и подробно описали технику их выполнения. Среди них — москвички **Светлана Попова** и **Роза Петрова**, **Т. Захарова** из села Прямыцыно Курской области, **Л. И. Быстрицкая** из г. Иркутска, **Светлана Бабарыкова** из Кингисеппа и **Назира Назирова** из Ташкента.

**ЗА НАХОДЧИВОСТЬ** жюри отметило **Ларису Н.** из Свердловска, **Павлину Оленину** из Горького и **Дильфузу Насретдинову** из Андижана, которые предложили способ укладки волос, названный ими «домашней химией». Помыв и слегка просушив волосы, они заплетают их на ночь в тугие косички. Утром расчесывают — волосы пышные, выходящие, словно только что из парикмахерской, и легко ложатся в прическу. Это куда удобнее, чем накручивать длинные волосы на бигуди, да и для волос полезнее.

Наш конкурс закончен. От души благодарим тех, кто на него откликнулся. Сердечно поздравляем победителей.