

РАБОТНИЦА '84 12



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ

ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

- 1. БУДЕМ ЗДОРОВЫ**
Сядем перед зеркалом
Мамины «Почему?»
- 2. МЫ И МОДА**
Тем, кто вяжет:
жакет и пуловер
Модель номера: костюм
Платок из вашей коллекции
- 3. А Я ДЕЛАЮ ТАК**
Сладкоежки финишируют
- 4. ЦВЕТУЩИЙ КАЛЕНДАРЬ**
Огород на подоконнике

Елочные фантазии

Рисунки и оформление
В. РОЗАНЦЕВА.



Костюм для
женщины,
которая хочет
быть элегантной

МОДЕЛЬ НОМЕРА

Выкройка, описание этой
модели помещены на 5-й
странице «Домашнего ка-
лейдоскопа»

ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

Есть много семейных праздников, Новый год из них самый любимый. Говорят, если встретишь его хорошо, весело — с близкими и друзьями, так и весь год проведешь без печали. Есть тут, конечно, и некоторое преувеличение. Но почему бы не постараться, чтобы праздник был, как всякий праздник, ярким и радостным.

Каждая хозяйка моет, чистит квартиру до блеска, приводит все в порядок. Неплохо бы еще «привести в порядок» свои мысли, чувства, разобраться в своем настроении. Что порадовало, что огорчило

в старом году? Были досадные неудачи? Кто в них виноват? Сама? Судьба? Окружающие? Что-то не доделала, в чем-то дала себе поблажку? Извлечем уроки, а досаду прочь, чтоб не мешала. А не было ли компромиссов с собственной совестью? Не обижала ли временами зависть? Впрочем, в этом даже себе трудно признаться. Тогда поставим вопрос так: искренне ли я радовалась наградам, успехам коллег, друзей, соседей или, может быть, замыкалась на себе: «Разве я меньше достойна?» И эти негодные чувства вон: сегодня мы радуем-

ся за других, завтра они порадуются за нас, — и вместе с ними уйдут все мелочные ссоры, обиды.

Готовы ли подарки близким? В некоторых семьях заранее обговаривают, кому что купят на Новый год. Может, и неплохо приурочивать к празднику давно необходимые покупки, но все-таки куда приятней сюрпризы Деда Мороза. Ничего, что он сам не сумеет явиться, а подбросит под елку свой мешок или разложит пакетики всем под подушку. То-то радости детям да и взрослым. Что же там, в мешке? Ребятам — игруш-



Под редакцией
врача-косметолога
Л. ГОРДИНОЙ

СЯДЕМ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Продолжаем публиковать гимнастику для лица.

Упражнения, которые способствуют уменьшению морщин возле глаз, благоприятно действуют на веки, особенно нависшие.

1. Сядьте прямо, смотрите перед собой. Постарайтесь широко открыть глаза, следя за тем, чтобы лицо при этом не морщилось. Оставайтесь в таком положении, мысленно считая до восьми. Закройте глаза и расслабьтесь. Первое время делайте это упражнение только один раз.

2. Упражнение продолжает предыдущее, состоит из двенадцати движений: сначала смотрите прямо перед собой, потом, не меняя положения головы, глаза переводите вправо, потом налево, потом вверх, затем вниз, далее взгляд идет сначала направо вверх, потом налево вверх, потом направо вниз и, наконец, налево вниз.

Как вы, очевидно, заметили, это своего рода «круговые» движения глазами.

Первое время это упражнение делают один раз, потом доводят до шести.

3. Крепко зажмурив глаза, считайте до пяти. Делать один раз.

4. Сядьте перед зеркалом и, опустив подбородок, смотрите на свое отражение. Постепенно закрывайте глаза, пока не останется маленькая щелочка. Сконцентрируйте внимание на полукружье под глазами и постарайтесь как бы приподнять нижнее веко. Полностью закройте глаза и расслабьтесь. Повторите упражнение еще раз.

5. Кончиками пальцев прижимайте полукружье под глазами (фото 1). Зажмурьте глаза, преодолевая сопротивление пальцев, мысленно считайте до четырех. (Пальцы все время должны оставаться неподвижными.) Постепенно

ослабляйте давление пальцев. Повторите еще 2 раза.

6. Прижмите пальцами мышцы под бровями (фото 2). Преодолевая сопротивление пальцев, старайтесь плотно закрыть глаза, сконцентрировав на этом движении все свое внимание. Считайте до шести. Расслабьтесь и снимите давление пальцев. Повторите еще 2 раза.

7. Упражнение состоит из двух частей.

Поставьте локти на стол, нижнюю часть ладоней приж-

мите к лицу, под глазами (фото 3), и постепенно надавливайте на лицо, стараясь не сдвигать кожу. Считайте до десяти, затем ослабьте давление, снимите ладони. Нижнюю часть ладоней приложите к височным костям, постепенно надавливая на них, — все остальное, как описано выше. Обе части упражнения делайте по 3 раза. Закончив гимнастику, сделайте ванночку для глаз, используя однопроцентный раствор борной кислоты.

Следующий комплекс — упражнения, способствующие уменьшению морщин на лбу, улучшающие кровообращение кожного покрова головы.

1. Прижмите указательные пальцы ко лбу возле бровей (фото 4). Не снимая давления, сдвиньте их чуть-чуть вниз. Одновременно, считая до десяти, попытайтесь сморщить лоб. Расслабьтесь, снимите давление пальцев. Повторите еще 2 раза.

2. Положите руки одна на другую на верхнюю часть лба (фото 5). Медленно сдвигайте руками кожу вверх, одновременно стараясь опустить брови, преодолевая при этом сопротивление рук. Медленно закрывайте глаза, глядя вниз, — это поможет сдвигать вниз и брови. Считайте до десяти. Расслабьтесь. Мягко проведите по лбу поочередно каждой рукой от виска к виску, закончите движением руки от виска вверх. Хорошо, если вы будете делать это упражнение не менее трех раз.



ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

(Окончание. Начало на стр. 1.)

ки, маме — косметика, бабушке — брошка (вот не ожидала!), дедушке — модный галстук. Все почему-то давно забыли, что он любит красивые галстуки, вроде бы за чем они ему сейчас, на пенсии? А Дед Мороз вспомнил, порадовал, побаловал.

А можно сделать и так. В заветный мешок, поставленный в прихожую, сложат свои дары и гости, и хозяева, и дети. Мешок завязали: уйдем



Фото Д. ВЛАСЕНКОВА

3. Плотно прижмите руки ко лбу, как показано на фото 6. Постарайтесь медленно сдвинуть кожу сначала вверх, затем вниз, преодолевая сопротивление рук. Расслабьтесь. Сделайте упражнение 3 раза.

4. Расправьте складку между бровями большим и указательным пальцами. Между пальцами на лоб (там, где морщины) положите ребро ладони или какой-нибудь гладкий предмет. И с силой прижмите его. Снимите большой и указательный пальцы со лба над бровями и этой рукой еще больше усильте нажим — считайте до 10. Расслабьтесь. Повторите 2 раза.

В заключение хочется напомнить, что на эффект от этих занятий можно рассчитывать только при здоровом образе жизни.

Желаем успеха!

М. БЕРЕЗИНА

(По страницам журнала «Унзере Гезундхайт», ГДР).



МАМИНЫ «ПОЧЕМУ?»

Рубрику ведет кандидат
медицинских наук
С. Л. ПОЛЧАНОВА

ОТЧЕГО ВОЗНИКАЕТ У РЕБЕНКА ДИАТЕЗ? Диатез не заболевание, а повышенная чувствительность организма к некоторым продуктам и внешним воздействиям (пыль, шерсть животных, стиральные порошки, лак для пола, косметика и так далее). Проявляется диатез обычно воспалительной реакцией кожи и слизистых оболочек: покрасневшие, лоснящиеся щечки, сухие, шелушащиеся корочки на бровях и головке, зуд, сыпь, упорные, несмотря на отличный уход, опрелости, в тяжелых случаях — экзема. После 3—4 лет диатез обычно бесследно исчезает, но в ряде случаев, если аллергические реакции протекали тяжело, длительно и не было нужного лечения, возможно заболевание бронхиальной астмой, астматическим бронхитом.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЧАЩЕ ВЫЗЫВАЮТ ДИАТЕЗ? Так называемых пищевых аллергенов довольно много: молоко, яичный желток, некоторые виды рыб (преимущественно осетровые), какао, кофе, икра, мед, крахмал, фасоль, некоторые крупы (манная, пшеничная), колбаса, баранина, крепкий мясной бульон, сливочное масло, рыбий жир, а также овощи, фрукты, ягоды оранжевого и красного цвета (помидоры, морковь, клубника, земляника, мандарины, апельсины, гранаты, ананас, яблоки с красной кожицей, малина, абрикосы, курага и т.д.). Разумеется, это вовсе не означает, что на каждый из перечисленных продуктов ваш малыш непременно даст аллергическую реакцию. Он, например, может плохо переносить клубнику, но вполне «дружить» с морковкой, не переносить сырое яйцо, но нормально реагировать на вареное. Реакция на тот или иной продукт очень индивидуальна.

С. Л. ПОЛЧАНОВА

любопытство, дождемся заветного боя часов.

В одном доме изобретательный Дед Мороз протянул через всю комнату гирлянду пестрых детских носочков: срежь себе любой, загляни в него — интересно, что достанется? Но сначала выкуп. На каждом носке «цена»: шарада, оперная ария, фокус, каламбур на заданную тему... А если у кого-то нет талантов? Что вы! Такого не бывает.

Если не ожидается в доме гостей, можно обойтись небольшим количеством блюд, но таких, которые не готовятся каждый день. А если го-

сти... В последнее время сложился хороший обычай: гости берут часть забот о столе на себя. Можно распределить обязанности, но можно и не распределять, пусть и тут будут сюрпризы. И не страшно, если будет перебор салатов, если многие приедут с пирогами. Чем меньше педантизма в новогоднем празднике, чем больше импровизации, тем лучше, веселее.

В пирог можно запечь что-нибудь на счастье — монету, колечко. Пожалуй, тут изобретательнее всех наши болгарские друзья. Попадется в банице белая пуговица — жди

удач в овцеводстве, кизиловая палочка — будешь здоров, кусочек бумаги — преуспеешь в учении, в науках, монета пообещает богатство. Символы можно придумать и самим, выдав их хотя бы за... древнегреческие: чем древнее, тем надежней.

Новый год считается праздником домашним, семейным. Если встречают его не дома, то все равно в гости обычно отправляются всей семьей. Но бывает, дочка рвется в школьную компанию, сын собирается к друзьям. Что ж, не стоит возражать. Главное, чтобы никто не остался в оди-

ночестве. Не слушайте, если бабушка всех уговаривает: идите-идите, веселитесь, я телевизор посмотрю, пораньше спать лягу, мне даже лучше. Ей будет лучше, если мы останемся дома, а с друзьями можно встретиться и на следующий день.

...Пусть не огорчатся те из наших читателей, кто не сможет воспользоваться этими рекомендациями в новогодний праздник. Думаем, советы наши пригодятся при подготовке к любому семейному торжеству.

Хорошего вам настроения!
Т. АЛЕКСАНДРОВА



КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА С ДИАТЕЗОМ? Сначала нужно выяснить, что он плохо переносит. Выручит пищевой дневник (тетрадь), в нем отмечайте реакцию на тот или иной продукт (зуд, покраснение, сыпь, насморк, кашель и пр.).

Постарайтесь подольше сохранить грудное молоко: часто к диатезу приводят именно новшества в питании. Если у ребенка диатез, кормящей маме нужно до минимума ограничить сладости, отказаться от citrusовых, какао, шоколада, орехов, а также творожных сырков.

С 4 месяцев вводите прикорм, заменяя одно из грудных кормлений овощным пюре. Начинать лучше с капустного. Если все хорошо, можно в него добавить картофель. Мелко нарежьте и замочите в холодной воде на 10—12 часов (чтобы «ушел» крахмал), а затем сварите в кипящей воде. Если диатеза не возника-

ет, постепенно, по одному, добавляйте вареные морковь, репу, свеклу, цветную капусту. Чем больше разных овощей, тем лучше. Затем потихоньку вводите в меню кашу, но не манную и пшеничную, а из риса, гречки, овсянки. Если малыш плохо переносит молоко — используйте для каш отвар овощей или фруктов.

При искусственном или смешанном вскармливании наблюдайте, на какую именно из детских молочных смесей малыш реагирует плохо. Некоторые дети, например, не переносят детолакт. Согласуйте с врачом, чем лучше заменить его. Старайтесь обходиться без сахара (в крайнем случае используйте сахарный сироп) и без соли. Не перекармливайте: это тоже может привести к аллергии.

КАК КОРМИТЬ ПРИ ПОЛНОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ КОРОВЬЕГО МОЛОКА? В состав коровьего молока входит

около 20 различных белков, но аллергию вызывают в основном три их вида. При длительном кипячении, высушивании, сбраживании молока они разрушаются. Поэтому в особых случаях обычное молоко можно заменить сухим или кисломолочными смесями. Если ребенок не переносит молока ни в каком виде, очень важно подольше сохранить грудное и даже на нем приготавливать прикорм.

В № 10 были даны советы, как увеличить количество грудного молока. Уточняем один из рецептов: если разрешил врач, принимать по таблетке (0,05 г) никотиновой кислоты 2—3 раза в день.

ДЕЛАТЬ ЛИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИВИВКИ РЕБЕНКУ С ДИАТЕЗОМ? Да, но в более поздние сроки и при полном стихании воспалительных реакций. Когда именно, решит наблюдающий малыша врач.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ ПРИ ДИАТЕЗЕ? Универсального средства нет и быть не может. То, что хорошо помогает соседскому малышу, может повредить вашему. Подобрать наиболее подходящее можно: только неоднократно пробуя и наблюдая за реакцией ребенка. Лицо мыть кипяченой водой или настоем ромашки. Купание обязательно: оно уменьшает зуд, успокаивает. Обычную, гигиеническую ванну (с кипяченой водой) надо устраивать не менее раза в неделю, с детским или косметическим мылом, а затем облить ребенка отваром какой-либо лечебной травы (ромашки, череды, зверобоя, дубовой коры), приготовленным по рецепту, указанному на упаковке. В остальное время ребенок должен принимать лечебные ванны. Если кожа воспалена, но сухая, можно купать каждый день, добавляя в кипяченую воду отвар ромашки со зверобоем или березовых веток и почек (1—2 столовые ложки травы опустить в марлевом мешочке в ванну). Если кожа мокнет,

через 1—2 дня делают ванны с чередой или дубовой корой, марганцовокислым калием (вода бледно-розового цвета). Температура воды 35—36 градусов, купайте не дольше 12—15 минут. Затем осторожно «промокните» кожу марлей или прокипяченной ветошью и смажьте прокипяченным растительным маслом. На отвар чистотела и крапивы не рассчитывайте: у многих детей они вызывают аллергию. Нередко врач назначает примочки, болтушку, мазь. Не применяйте никаких средств без медицинского совета.

Защитить кожу от расчесов помогут наглухо зашитые рукава распашонки, кофточки и варежки.

Пеленки и белье малыша, страдающего диатезом, советуем стирать только детским или косметическим мылом, кипятить в растворе детского мыла, тщательно прополаскивать и проглаживать.

МОЖНО ЛИ ЗАКАЛИВАТЬ МАЛЫША, СТРАДАЮЩЕГО ДИАТЕЗОМ? Обязательно. Он ведь особенно предрасположен к простудам! Но очень осторожно. Постепенно снижайте температуру комнаты и воды при купании. Делая гимнастику, медленнее переходите от одного упражнения к другому. Зато побольше гуляйте в любую погоду.

КОГДА РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ И ПИТЬ ИЗ ЧАШКИ? Не ранее 7—8 месяцев, когда малыш уже умеет долго и крепко держать вещь в руке. Заведите легкую, красивую, но дешевую чашку, которую не жаль, если и разобьется. Сначала давайте ее пустой, пусть учится держать. Второй этап — наливайте 1—2 столовые ложки сока или воды, дайте ему пить, а потом стараетесь, чтобы пил сам, без вашей помощи. Постепенно увеличивайте содержимое чашки, приучая пить из нее уже в большем количестве. Обычно уже к 8—9 месяцам малыш переходит на «самообслуживание».

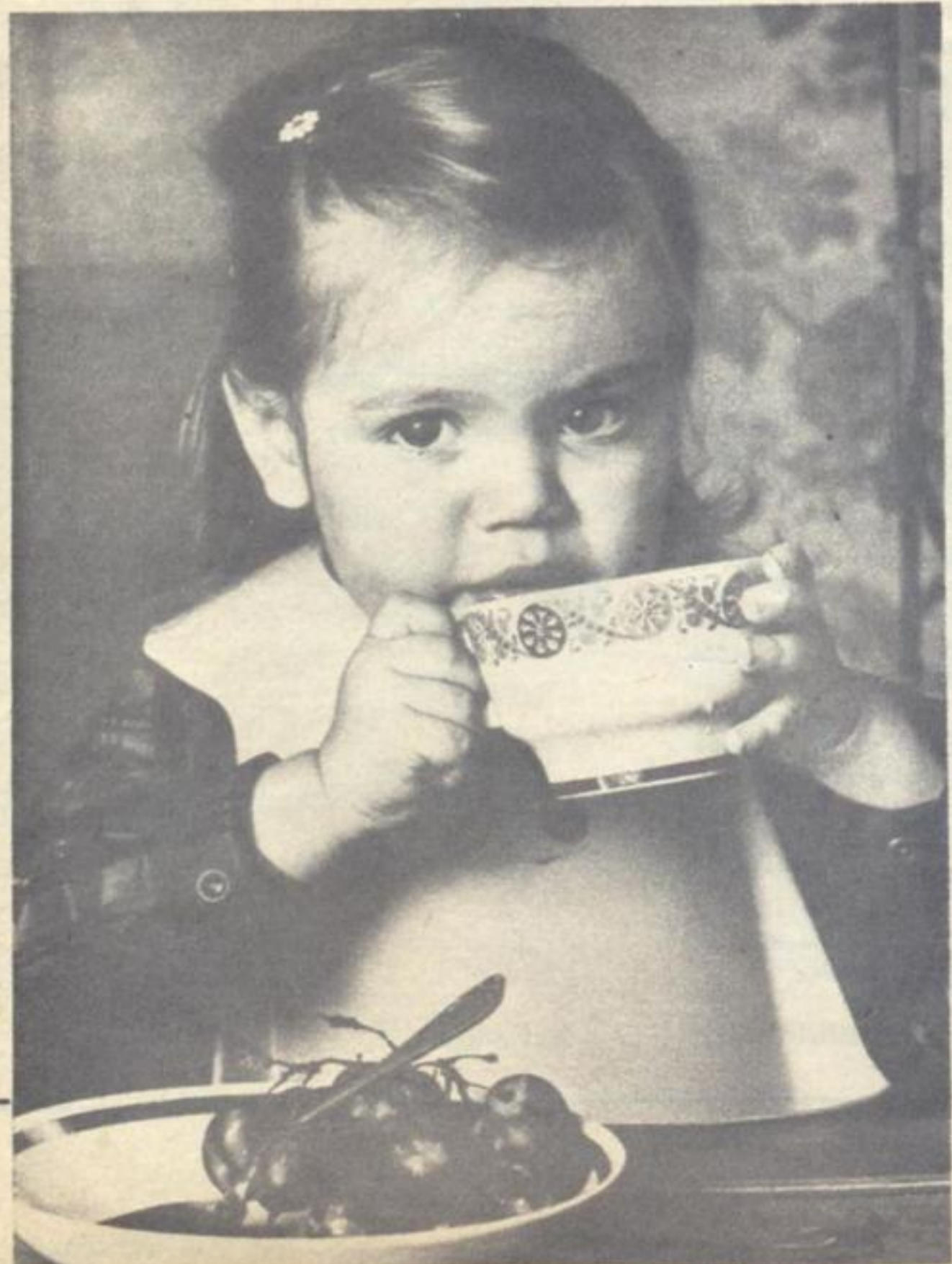


Фото А. ЖМУЛЮКИНА.



Модели М. МАКСИМОВОЙ.
Выполнены Л. ЗАМОЙСКОЙ.
Фото В. ПИГАНОВА.

ЖАКЕТ

Чертежи жакета даны на 46—48-й размер.

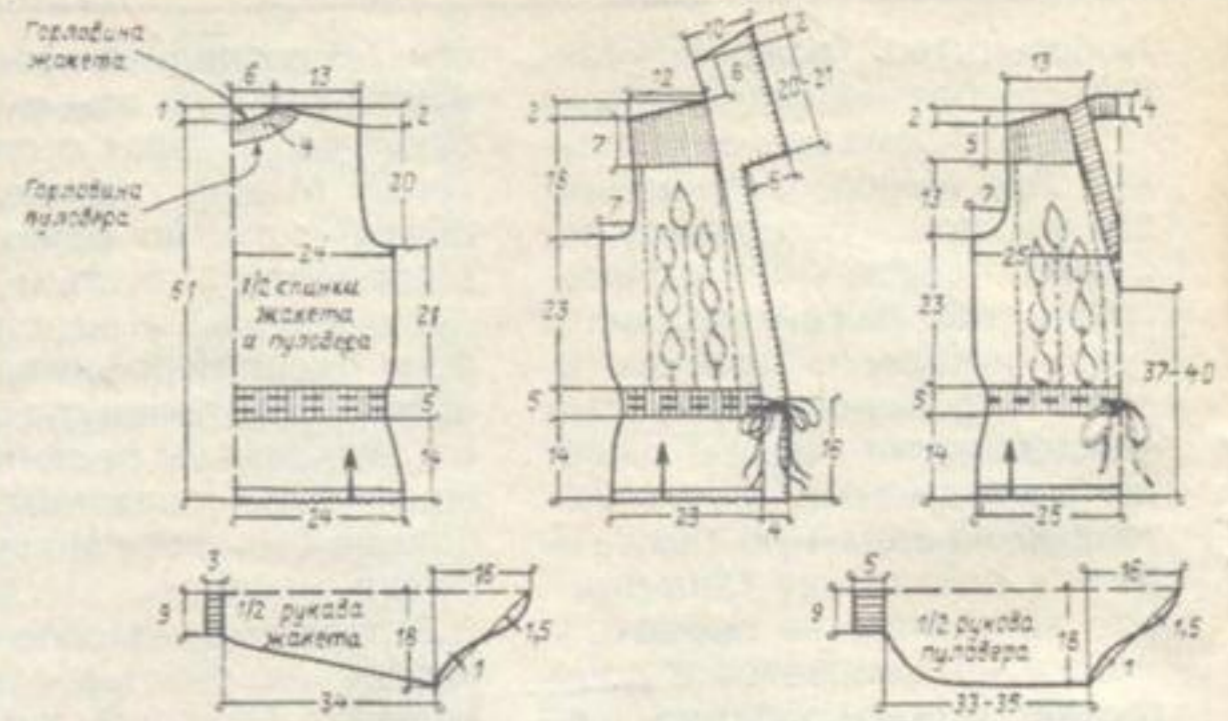
Материал: 250 г мохера в 1 нить и 70 г пряжи № 32/2 в 1 нить. Спицы № 3.

Вязка: чулочная (изнаночная гладь), резинка 1×1 со снятыми петлями (кокетка, полоса на линии талии и манжеты), платочная—воротник и застежка (все ряды—лицевые петли). На полочках вывязан узор, напоминающий листья.

Для образца узора набрать 12 петель (число должно делиться на 8 плюс 2 дополнительные петли для симметрии, плюс 2 кромочные).

1-й ряд—2 лицевые, 2 изнаночные, 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая, 2 изнаночные, 2 лицевые.

2-й ряд—2 изнаночные, 2 лицевые, 1 изнаночная, из накида вывязать 8 петель, чередуя одну лицевую с одной



изнаночной петлей, затем 1 изнаночная, 2 лицевые, 2 изнаночные.

3-й и 5-й ряды—2 лицевые, 2 изнаночные, 10 лицевых, 2 изнаночные, 2 лицевые.

4, 6, 8, 10, 12, 14 и 16-й ряды—вязать по рисунку (петли, провязанные вместе в предыдущем ряду, снимать, нить перед петлей).

7-й ряд—2 лицевые, 2 изнаночные, 2 петли вместе лицевой за задние стенки (перед провязыванием первую петлю снять со спицы и тут же посадить опять на левую спицу, повернув к себе противоположной стороной), 6 изнаночных, 2 петли вместе лицевой за передние стенки, 2 изнаночные, 2 лицевые.

9-й ряд—2 лицевые, 2 изнаночные, 2 вместе лицевой за

задние стенки (первую повернуть), 4 лицевые, 2 вместе лицевой за передние стенки, 2 изнаночные, 2 лицевые.

11-й ряд—2 лицевые, 2 изнаночные, 2 вместе лицевой за задние стенки (первую повернуть), 2 лицевые, 2 вместе лицевой за передние стенки, 2 изнаночные, 2 лицевые.

13-й ряд—2 лицевые, 2 изнаночные, 2 вместе лицевой за задние стенки (первую повернуть), 2 вместе лицевой за передние стенки, 2 изнаночные, 2 лицевые.

15-й ряд—2 лицевые, 2 изнаночные, следующие 2 петли поменять местами и после этого каждую провязать лицевой, затем 2 изнаночные, 2 лицевые.

17-й ряд—узор повторять с 1-го ряда.

Спинку, полочки без застежки и рукава вяжите снизу вверх. Готовые детали отутюжьте. Сшейте боковые и плечевые швы. По краю полочки и горловине наберите петли и свяжите платочной вязкой застежку и воротник, закончив их 2—3 рядами резинки 1×1. Скрутите тонкий, длинный шнурок и проденьте его 2 раза по линии талии с расстоянием в 1 см. Вшейте рукава, пришейте подплечники.

ПУЛОВЕР

Чертежи пуловера даны на 46—48-й размер.

Материал: 400 г шерстяной пряжи № 10/2 в 2 нити. Спицы № 3,5.

Вязка: такая же, как в предыдущей модели.

ТЕМ, КТО ВЯЖЕТ

ПЛАТОК ИЗ ВАШЕЙ КОЛЛЕКЦИИ

Многие женщины носят платки, одни—вместо головного убора, другие—на шее. Но платок может быть и гораздо более современным дополнением одежды, даже украшением.

● Сейчас модно мягкий, среднего размера платок свободно обматывать вокруг шеи, легко драпируя его, спрятав концы. Такой вариант удобен в сочетании с одеждой без воротника, в частности с джемпером, который сейчас потеснил в модном гардеробе свитер с высоким воротником. Если у платка есть кисти, бахромы, стараются их не скрывать, а выпускать по нижнему краю хотя бы частично. Чтобы платок не раскручивался, можно скрепить его декоративной булавкой или небольшой брошью.

● Под пальто или жакет, открытый на груди, можно повязать платок «задом наперед», а концы завязать поверх маленьким бантиком. И нарядно и удобно.

● Все, наверное, замечали, что платок, завязанный спереди узлом, через некоторое время повисает, как бы теряя

свою воздушность. Кроме того, он все время «ползет», смещается вокруг шеи. Красиво повязав, скрепите его маленькой булавкой с цветной головкой или булавкой для галстука. Еще надежнее той же булавкой прикрепите его к одежде.

● Большой платок (но не шаль) можно завязать на плече, а чтобы он держался—прикрепить брошью. Можно носить его на одном плече, пропустив концы под пояс спереди и сзади или завязав на бедре.

● Платок может заменить декоративный пояс, если его повязать на талии, как это делается в народном костюме восточных стран или в цыганском наряде. Конечно, это подойдет только стройным девушкам.

● Тонкий шерстяной или мягкий хлопчатобумажный платок можно надеть под шляпу, чтобы закрыть уши и горло. Лучше, чтобы в этом случае шляпа была меховой или фетровой с полями, а платок затянут довольно плотно.

Если платки бережно но-

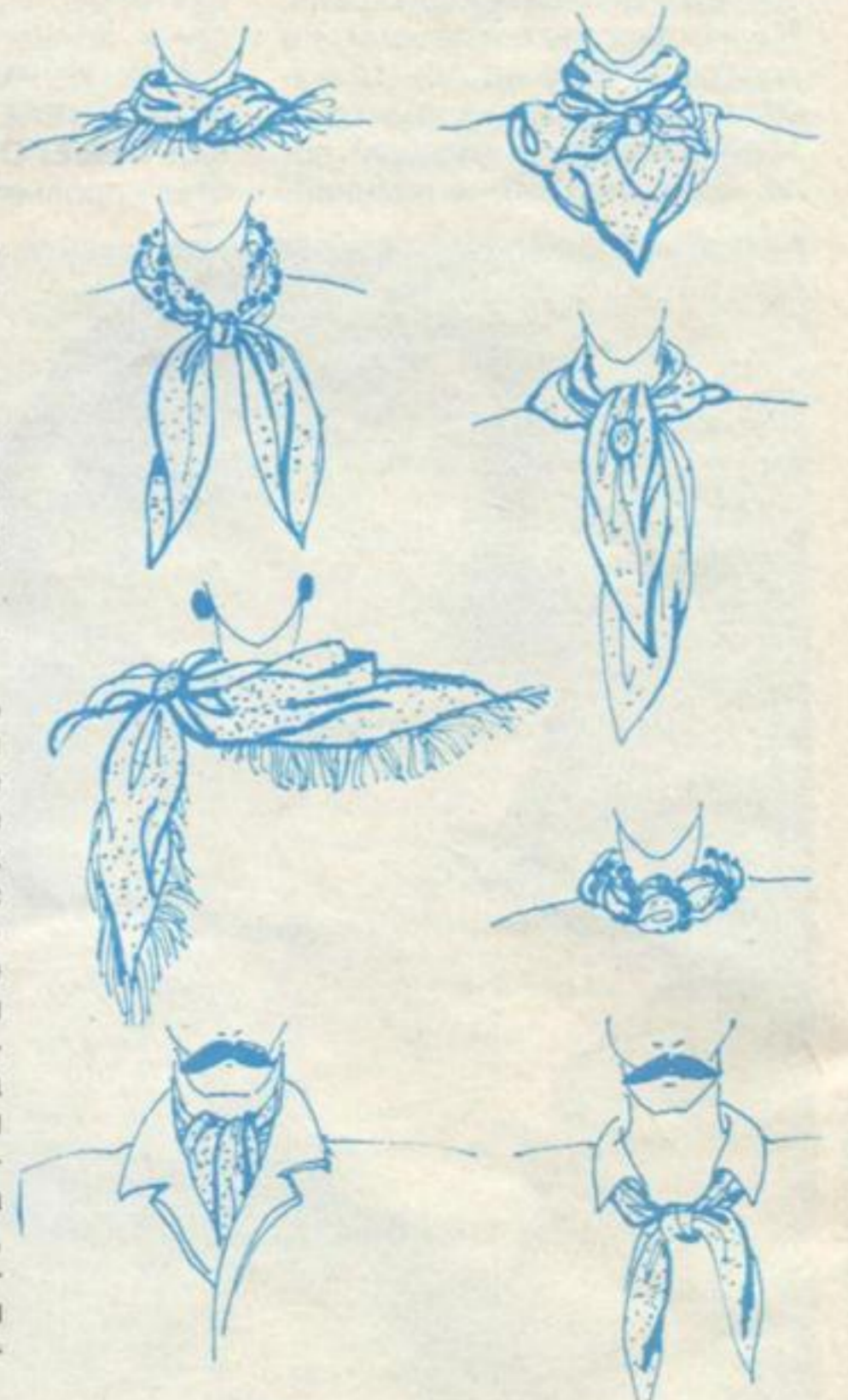
силь и хранить, с годами они накапливаются, образуя разнообразный и красивый набор. Хорошо, если вы соберете их 6—8 штук: 3—4 однотонных, светлых и темных, и столько же набивных, не слишком ярких и пестрых.

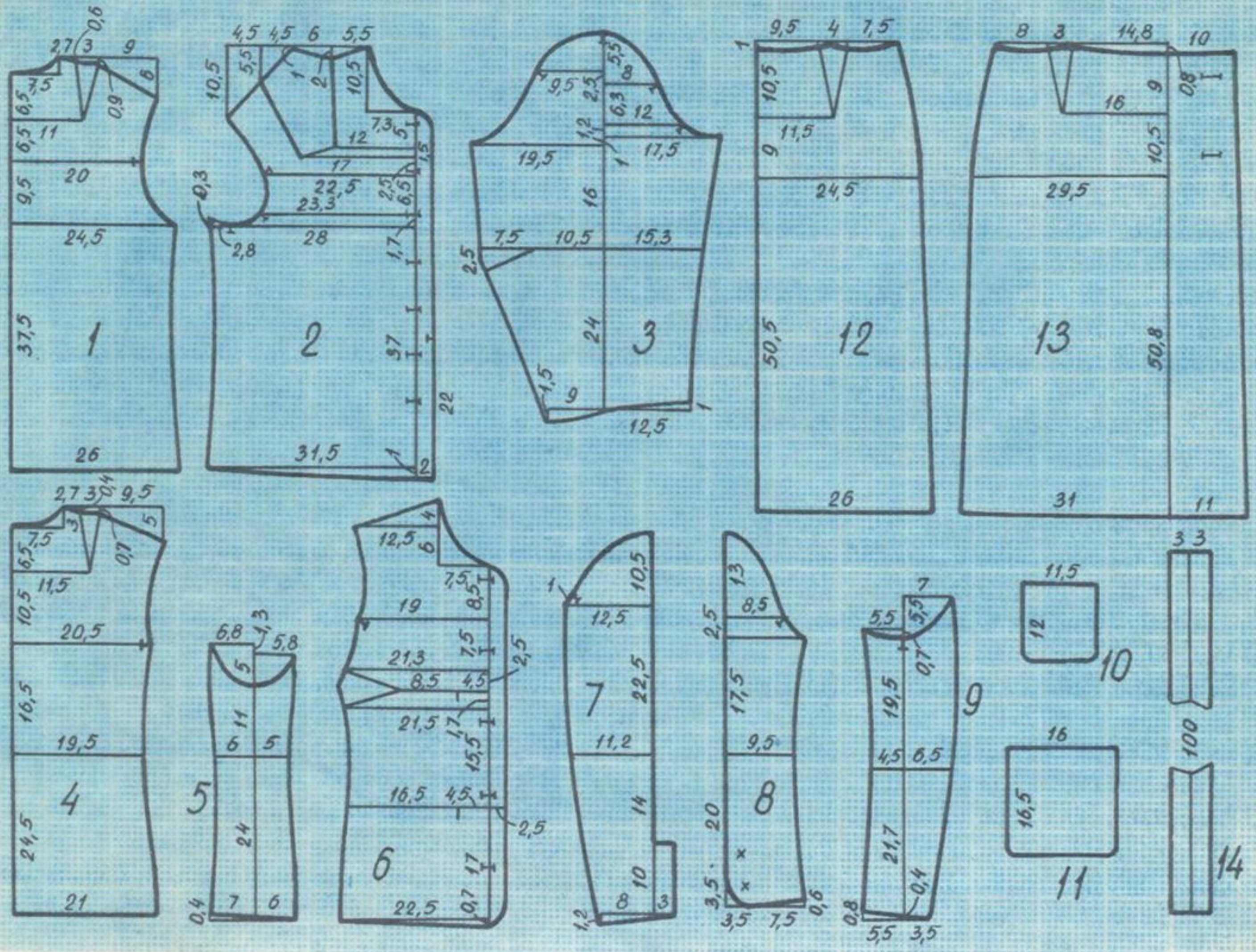
Чтобы пользоваться этой коллекцией в полной мере, можно к платью, джемперу или жакету без воротника пришить 4—6 петель по краю горловины и заправлять в них свернутый плоско платок, произвольно меняя это своеобразное украшение.

● Платок может служить элегантно дополнением и мужской одежды. Мужские шейные платки меньше женских по размеру и, как правило, однотонные или с мелким, четким «галстучным» рисунком. Ни в коем случае они не должны быть слишком пестрыми или цветными! Такой платок можно носить на шее, спрятав за воротничком или повязывая его, как пионерский галстук с узлом, на уровне 3-й пуговицы сорочки, считая от воротника. Последний вариант годится главным образом в молодежном ансамбле спортивного стиля.

И. АНДРЕЕВА

Рисунки И. КРУТИКОВОЙ.





МОДЕЛЬ НОМЕРА



Художник А. ТРОФИМЕНКО.
Чертежи Н. МАЛЬКОВОЙ.
Фото Э. ЭТТИНГЕРА.

Костюм состоит из жакета, юбки и нарядной шелковой блузки.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка блузки — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Полочка блузки — 2 детали.
3. Рукав блузки — 2 детали.
4. Спинка жакета — 1/2 детали, кроится целиком.
5. Боковая часть переда жакета — 2 детали.
6. Полочка жакета — 2 детали.
7. Локтевая половинка рукава жакета — 2 детали.
8. Передняя половинка рукава жакета — 2 детали.
9. Нижняя половинка рукава жакета — 2 детали.
10. Верхний карман жакета — 2 детали.
11. Нижний карман жакета — 2 детали.
12. Заднее полотнище юбки — 2 детали.
13. Переднее полотнище юбки — 1/2 детали, кроится целиком.

14. Пояс к юбке — 1 деталь.

Выкройка дается для размера 164—96—104 в уменьшенном виде, в масштабе 1:10, без припусков на швы. Долевое направление нити на чертежах кроя совпадает с вертикальными линиями миллиметровки. Нужные дополнительные размеры, например, расстояние между петлями, нетрудно определить с помощью линейки — полученный размер в миллиметрах надо умножить на 10.

Жакет прямого силуэта без воротника, с отрезным бочком. На полочках накладные карманы. Трехшовный рукав, в верхнем шве которого обработана шлица. Края деталей, горловина и борта обработаны тесьмой или бейкой из отделочной гладкокрашеной ткани. Юбка прямая, с запахом, в верхней части застегивается на пуговицы.

Прямая, очень простого кроя блузка, на полочке от плеча вытачка, которая не стачивается до конца. По гор-

ловине и краю полочки, по низу рукавов — плиссированные оборки, которые втачиваются между основными деталями и обтачками. Для оборки по горловине выкроить деталь 300 × 10 см, для оборки по низу рукава — 2 детали размером 75 × 10 см (в оборках допускаются и швы). Сначала детали плиссируются, затем один край обрабатывается на машине с зигзагообразной строчкой. Ширина оборки в готовом виде — 6 см.

Расход ткани: на блузку — 1 м 70 см, на костюм 2 м 50 см при ширине 140 см.





СЛАДКОЕЖКИ ФИНИШИРУЮТ

Честно говоря, мы не предполагали, что любители сладкого окажутся столь активными. Несколько сотен читателей прислали на конкурс, объявленный журналом, свои рецепты. Правда, среди сладкоежек совсем не оказалось мужчин — наверное, скрывают свое пристрастие к сладкому. Больше всего рецептов пришло от школьниц — вот лакомки! И изобретательные...

В общественное жюри конкурса вошли опытные кондитеры московской фабрики «Красный Октябрь»: главный технолог **Ирина Алексеевна Кондакова** и руководитель группы комплексной системы управления качеством продукции **Галина Ивановна Максимова**. Им, привыкшим дегустировать сладости самого изысканного вкуса, фабрика выпускает знаменитые конфеты «Сливочная помадка с цуккатом», «Трюфели», «Суфле», карамели «Раковая шейка», «Чебурашка», пористый шоколад «Слава», — предстояла необычная «дегустация» — анализ рецептов, присланных участниками конкурса.

— Мне придется задать вам несколько странный вопрос: что же такое конфета?

Мои собеседницы заулыбались.

— Конфета? — Ирина Алексеевна пожала плечами. — Пожалуй, сюда можно отнести те кондитерские изделия, которые можно приготовить на сахарной основе в сочетании с разными компонентами — орехами, молоком, маслом, соками, фруктами.

— Какие качества конфет вы, как кондитеры, ставите выше всего?

— Я бы прежде всего отметила умение использовать обычные, доступные всем продукты, в особенности фрукты и ягоды, для приготовления конфет, которые не всегда найдешь в продаже, — сказала Галина Ивановна. — Мне очень понравились рецепты, присланные из Гатчины **Яной Владимировной Першиковой**. — Вот, например, конфеты, которые она называет «Ягодкой». Берется любая ягода, лучше клюква. Тщательно моется, выкладывается в тарелку или мисочку. В густую пену взбивается белок

одного яйца со столовой ложкой сахарного песка или лучше — пудры. Затем взбитый белок выкладывается в одну тарелку, а в другую насыпается сахарная пудра (полстакана). Ягодка погружается в белок, а затем обваливается в сахарной пудре, после чего конфеты ставятся в прохладное место.

Или другой рецепт того же автора — пастила из малины, хотя это, конечно, не пастила, а скорее мармелад.

Берет два стакана ягод (можно и разные) и 1,5 стакана сахарного песка, варит полчаса. Затем ягоды протирает через сито и выкладывает в плоскую посудину и ставит в слабо нагретую духовку. Если масса окажется жидковатой, добавляет сахар. Третий ее рецепт — леденцы. На стакан фруктового сока или сиропа она берет 1—1,5 стакана сахара и варит до «покоричневения», а затем разливает в формочки. Именно так и надо делать леденцы — с соком, который уже содержит все необходимые и ароматические и окрашивающие вещества. Яна Владимировна определенно мыслит «по-кондитерски», кроме того, умеет обходиться тем, что есть дома.

Именно поэтому **Я. В. Першикова** становится одной из победительниц нашего конкурса.

— Я бы отметила рецепт шоколадных петушков, который прислала Р. Н. Радюк из Усть-Каменогорска, — говорит Ирина Алексеевна Кондакова. — Она разогревает в миске две столовые ложки сливочного масла, затем смешивает 1 столовую ложку меда, 2—2,5 стакана сахарного песка, 1,5—2 столовые ложки какао и 3—5 столовых ложек кипяченой воды и тоже выкладывает в миску. Греет на слабом огне. Когда масса будет готова, разливает в формочки для петушков, вставляет палочки. Если надо, чтобы петушки получились красными, вместо какао использует сироп от малинового варенья.

Поздравляем и вас, **Р. Н. Радюк**, с победой в нашем конкурсе. Кстати, среди писем, пришедших в редакцию, есть письмо главного инженера Орловского завода шестерен **В. И. Сулиманова**. Их завод в новом году будет выпускать формы для изготовле-



Лена Орлова угощает своими конфетами.

Фото А. ЖМУЛЮКИНА.

ния леденцов в виде белки, зайца и лисы и просит прислать рецепты леденцов. Думаем, что рецепты Я. Першиковой и Р. Радюк могли бы войти в заводскую инструкцию к формам. Только, может быть, завод освоит и другие формы — в виде звезды, петушка, конька-горбунка — побольше разных фигур. И палочек к ним приложит не сорок, как собирались, а побольше — знаете, какие аппетиты у сладкоежек!

— Хочу напомнить читательницам: не покупайте детям леденцы у случайных людей, — говорит Галина Ивановна. — Это опасно, кто знает, какие красители они использовали в своих конфетах. И сами никакой краски не применяйте. Фруктовый сок, какао, кофе, сок моркови и свеклы — только натуральные продукты!

Галина Ивановна отыскивает в почте еще одно письмо.

— Я бы отметила вот это предложение читательницы из Люберец, к сожалению, она не сообщила свою фамилию. Она предлагает делать фор-

мы для леденцов из пищевой фольги. У кусочка фольги размером 9 × 11 см только слегка приподнимаются края — форма не должна быть глубокой. Фигурки можно сделать самые разные — звезды, ромбы, квадраты. И леденцы получаются разные — она называет их ажурными.

— Мы с Ириной Алексеевной, — продолжает Галина Ивановна, — в принципе против того, чтобы для приготовления домашних конфет использовать готовые кондитерские изделия — переплавлять карамель или ирис, крошить вафли или использовать детские смеси, детолакт и так далее. Все эти конфеты под названием «Золотая нива» — таких рецептов на конкурс прислано довольно много — принять, как кондитер, не могу. Но вот читательница **Е. Орлова** из Москвы предлагает интересный рецепт конфет «Антошка». Консервную банку «Какао с молоком» она варит в воде в течение 1—1,5 часа. Потом, слегка остудив, перекладывает содержимое банки в миску, до-





бавляет стакан измельченных грецких орехов. Стелит на противень лист фольги, посыпает его мелкими сухарями или мукой и на некотором расстоянии друг от друга выкладывает ложкой небольшие порции конфетной массы. На каждую такую лепешечку кладет по ягодке из варенья и ставит в духовку на 10—15 минут. Остужает прямо на противне, а потом осторожно ножом снимает. Вкусные, должно быть, получаются конфеты.

— К числу победителей я отнесла бы и семью **Налбандян** из Донецка. Мама и три дочери — большие любительницы сладкого — прислали четыре рецепта домашних конфет, и все, на мой взгляд, заслуживают внимания, — считает Ирина Алексеевна. — Вот конфеты, которые они называют **помадкой**. Варят сироп: 300 г воды и килограмм пиленого сахара — пиленый сахар в отличие от песка дает более чистую, белую массу. Когда образуется тягучая масса, проверяется готовность сиропа: погружают в него проволочное кольцо небольшого диаметра, вынимают и продувают. Если образуется пузырек — сироп готов.

— Оригинально берется



проба! — восклицает Галина Ивановна. — И очень точно!

— Готовый сироп выливают в смоченную водой фарфоровую посуду, сверху сбрызгивают холодной водой и ставят на холод. Когда масса остынет — а цвет ее должен быть белым, — делят ее на столько частей, сколько сортов помадки — мы, кондитеры, обычно говорим «помады» — собирают их приготовить. Каждую долю массы подогревают по отдельности, добавив к ней либо крепкий черный кофе, либо порошок какао, либо немного ликера, фруктового сока. На смоченное водой стекло ставят формочки без дна и вливают в них теплую массу. Когда она слегка затвердеет,

разглаживают поверхность ножом, смоченным водой. Когда масса остынет, формочки снимают. Можно поступить и иначе — массу выложить пластом и разрезать ножом на порции.

— В некоторых читательских письмах в качестве форм для конфет, масса которых разливается или раскладывается не слишком горячей, используется коррекс — пластиковые гнезда, которые есть в коробках шоколадных наборов. Я думаю, что их можно использовать, — говорит Галина Ивановна. — «Новогодний миньон» — еще одни конфеты семьи Налбандян. Они предлагают растопить сто пятьдесят граммов шоколада, смешать его с таким же количеством молотых орехов и сахарного песка, а лучше сахарной пудры. Добавить одно яйцо и 50 г рома. Из этой массы сформовать шарики, сверху положить, вдавив, по одной вишне в спирте (можно, очевидно, использовать вишни из домашней наливки). Шарики смазать яичным белком и обвалить в тертом шоколаде. Оставить на сутки, а потом можно подавать к столу в фольге или без нее.

Семья Налбандян прислала еще и рецепт конфет «Ласточкины гнезда» — своеобразный вариант безе с орехами. Три белка они взбивают с сахаром — 150 г (сахар вводится постепенно), затем так же постепенно вводят мелко рубленные орехи (150 г). Смесь выкладывают на смазанный жиром противень, конфеты подсушивают на очень слабом огне.

— Думаю, мы можем поздравить семью Налбандян с победой в нашем конкурсе, — заключает Ирина Алексеевна.

— Я знаю, многие любят зефир, — говорит Галина Ивановна. — Думаю, читателей заинтересует рецепт его приготовления, присланный **Н. Плужниковой** из г. Богородица Тульской области. Правда, вид и вкус его, очевидно, отличаются от фабричного, но рецепт мне кажется интересным. Плужникова запекает 400 г яблок и протирает их через сито. Желатин (50 г) заливает холодной водой и оставляет для набухания на 3—4 часа. Доводит желатин до кипения, добавля-

ет в него полтора стакана сахарного песка и варит. Как только сироп сварится (его готовность определяется, как при варке варенья, — на блюдце капля сохраняет форму), в него вводит яблочное пюре и снова доводит до кипения. Взбивает 6 белков и, непрерывно помешивая, вливает их тонкой струйкой в горячую массу. Можно добавить и немного лимонной кислоты. Пока масса еще теплая, ее разливают в формочки, смоченные водой, или на противень. Когда затвердеет, пласт режет на порции. Вместо яблок, разумеется, можно использовать и другие плоды.

— В почте, пришедшей на конкурс, довольно много рецептов приготовления ириса, — говорит Галина Ивановна. — Больше других мне понравился рецепт восьмиклассницы **Е. Гречко** из Майкопа. Бабушка научила ее делать **ириски**, которые, как она пишет, даже вкуснее магазинных. Девочка кладет в миску 4 столовые ложки сахарного песка, 2 столовые ложки молока или сметаны и буквально каплю подсолнечного масла. Ставит на средний огонь и, постоянно помешивая, держит на огне, пока масса не станет коричневой. Выливает ее на противень, смазанный маслом или посыпанный сахаром. Когда масса слегка остынет, вырезает формочкой разные фигурки. Иногда в массу добавляет изюм.

— Неожиданный рецепт — **козинаки** из подсолнечных семечек — прислала **Света Кунченко** из Северодонецка, — Ирина Алексеевна находит на столе ее письмо. — Сначала она растапливает в миске 100 г масла, высыпает в него стакан сахара и греет, пока масса не станет коричневой. Тогда добавляет пять стаканов очищенных жареных семечек. Сверху — рубленные орехи.

— И, пожалуй, последний рецепт, который, я считаю, нужно отметить, — это рецепт конфет «Птичье молоко», — говорит Галина Ивановна. — Его прислала на конкурс **Людмила Крутцких** из Самарканда. Сначала она готовит начинку. Столовую ложку желатина заливает стаканом сока из компота. Через час, когда желатин набухнет, добавляет еще стакан сока и

ставит все на умеренный огонь. Постоянно помешивает, пока желатин не растворится, а потом снимает с огня. Когда масса остынет, вливает концентрированное молоко без сахара (достаточно одной банки). Вливает постепенно, взбивая, чтобы масса стала пенистой. Массу выливает в формочки и ставит в холодильник на 4—6 часов. Следит, чтобы не проморозилась, иначе готовые конфеты потекнут. Перевернув формы, выкладывает конфетную начинку на доску.

Плитку шоколада и 3 столовые ложки сметаны подогревает на слабом огне, пока масса не станет однородной, слегка охлаждает ее и поливает ложечкой уже сформованную конфетную начинку сначала с одной стороны и ставит в холодильник. Когда застынет, переворачивает на другую сторону, снова поливает шоколадной массой и охлаждает. Кстати, и здесь в качестве формы можно использовать коррекс.

— Скажите, Галина Ивановна, какую упаковку вы посоветовали бы для наших самоделок? — спросила я.

— Я бы посоветовала обходиться без упаковки, — ответила Галина Ивановна. — Использовать старые обертки или, как мы называем, этикетки — негигиенично. Да и зачем копировать магазинные конфеты, когда вся прелесть домашних заключается в их неповторимости и, я бы сказала, рукотворности. Лучше на одно блюдо выложить два-три вида конфет — коричневые ирис и белоснежную клюкву в сахаре, темно-красный и розовый мармелад, кремовый зефир и петушки...

Итак, победители конкурса определены, их рецепты опубликованы в журнале. Пожелаем победителям успеха!

— Задам вам, Ирина Алексеевна и Галина Ивановна, последний вопрос: а сами вы любите сладкое?

Строгое жюри расплывается в улыбках:

— И вы могли в этом сомневаться?

Л. ВИТАЛЬЕВА





Ваш сад завален снегом, деревья стоят голые, зато в городской квартире, на подоконнике, зеленеет «огород».

Удобны для «домашнего огорода» деревянные ящики от помидоров или винограда. Их ставят на поддоны, куда при поливах стекает избыточная вода. Дно ящика лучше выстлать полиэтиленовой пленкой, чтобы не просыпался грунт, сделав в ней вилкой множество отверстий для стока воды и доступа воздуха. Ящики заполняют хорошей перегнойной землей. Если ее нет, можно использовать питательный грунт «Фиалка» (его продают в магазинах «Цветы» и «Семена») или грунт для комнатных парников, которые выпускают ленинградские торфопредприятия.

Те, кто выполнил наш совет и заготовил загодя корни **петрушки, сельдерея и одуванчика**, теперь могут приступить к их посадке. Надо взять ящик глубиной в 20—25 см или горшки диаметром и высотой 12—16 см. Корнеплоды петрушки и одуванчика выбирайте здоровые и крупные — толщиной в палец. Желательно, чтобы они умещались в ящике или в горшке, если же слишком длинные — укоротите, обрезав нижний кончик. Расстояние между рядами — 4—5 см, а между корнеплодами — 2—3 см. Сажать надо во влажную почву, с небольшим наклоном. После посадки насыпьте сверху речного песка или золы слоем 0,5 см. Учтите: головки и ростовые почки засыпать и поливать сверху нельзя. Вообще не увлекайтесь поливом: делайте это только по мере

подсыхания почвы. Петрушке зимой будет не хватать света, поэтому нужно ее в вечерние часы дополнительно подсвечивать электрической лампочкой. Обычно через 3—4 недели можно зелень срезать.

Для выгонки зелени сельдерея идут мелкие корнеплоды. Расстояние между рядами — 5—6 см, а корнеплодами — 3—4 см. Как и у петрушки, почки засыпать нельзя. Сажайте тоже во влажную землю, присыпая песком или золой. Поливайте раз в 7—10 дней, так, чтобы вода не попала на зелень. Если листья

кривают тканью или бумагой. При появлении всходов бумагу или ткань снимают и ящики ставят в светлое место. На 18—20-й день после посева, когда растения образуют розетку листьев, можно снимать урожай.

Огуречная трава (бораго) — тоже, к сожалению, забытый овощ. Обладает целебными свойствами. Бораго рекомендуют при сердечной слабости, неврозах, осложнениях ревматизма. Способствует восстановлению сил. Сеют в неглубокие ящики, заделыва

ОГОРОД НА ПОДОКОННИКЕ

у сельдерея начинают желтеть, подкормите его мочевиной (чайная ложка на 2 л воды).

Лук. Если луковицы до посадки не проросли, часть шейки надо отрезать (проросшие не обрезают) и замочить на сутки в теплой воде. Луковицы сажают в сантиметре одна от другой, с усилием вдавливая в почву. Ящики ставят в темное место и поливают теплой водой (30—35°C), затем (через 2—3 дня) переносят к окну, где светло и температура более низкая (12—17°C). В первые дни полезно подкормить лук раствором мочевины (2—3 г на 1 л воды), а через неделю полным минеральным удобрением (6—8 г огородной или цветочной смеси на 1 л воды). Через 10—14 дней после посадки можно собирать первый урожай.

Салатная (листовая) горчица богата витаминами, особенно витамином С. Придется по вкусу любителям острых блюд. Сеют ее тоже в мелкие ящики (слой почвы 5—8 см), поливают теплой водой и на

вая семена на 1,5—2 см. Всходит на 8—10-й день. Холодостоек, хорошо растет в тени.

Огурцы. В средней полосе лучшим сроком посадки огурцов в комнате считают первую декаду февраля. Но можно начинать и раньше, с января.

Сейчас много говорят о комнатных Рытовских огурцах. Пожалуй, правильнее их называть огурцами Рытова — Егорова, так как А. Н. Егоров переопылил их с другими сортами и отобрал лучшие комнатные формы. Удастся достать семена этих огурцов — хорошо. Однако в комнатных условиях с успехом можно выращивать и любой другой сорт для закрытого грунта: Марфинский. Многоплодный ВСХВ, Первый спутник, Зозуля, а также партенокарпичные (не требующие ручного опыления) сорта: Дин-зо-си, Апрельский, Ива, Домашний. Рытовские огурцы, конечно, дадут урожай побольше, но и другие неплохо плодоносят в комнате.

Выращивать огурцы можно в грунте или гидропонным способом. Мы расскажем о пер-

вом, так как второй более сложен.

Рассаду выращивают в бумажных стаканчиках, заполненных дерновой и перегнойной землей (1:1) с добавлением древесной золы (1 столовая ложка на литровую банку земли). Семена с длинными тонкими ростками не годятся. До появления всходов желательнее стаканчики накрывать стеклом или прозрачной пленкой. Рассаду в возрасте двух недель советуем подкормить коровяком или птичьим пометом, разбавленным в 8—10 раз водой. Можно использовать также раствор огородной смеси (пол чайной ложки на литр), на худой конец — удобрение для комнатных цветов. Вторую подкормку делают через 10 дней после первой. Через 2—3 дня после этого рассаду аккуратно пересаживают в ящики и ставят на стеллаж или подоконник в поддоны. В поддоны наливают воду и следят, чтобы она не высыхала. Это увлажняет почву и повышает влажность воздуха около растений.

В начале плодоношения проводят подкормку, вливая под растения по 0,5 л раствора (100 г коровяка, по пол чайной ложки мочевины, суперфосфата и сернокислого калия на 1 л воды). Можно эту смесь заменить раствором огородной смеси (пол спичечного коробка на 1 л воды).

Учтите, что зимой огурцам не хватает света и нужно дополнительное освещение (в январе — 8—10 часов, а в феврале — 6—8 часов). Подсвечивание делают люминесцентными лампами. Температура этих ламп не превышает 45—50°, что позволяет приближать их к растениям на расстояние в 3—4 см. Общая мощность должна быть около 360 ватт на 1 кв. м. Обычные лампы не годятся.

Г. ТРОХИМОВСКИЙ



ЕЛОЧНЫЕ ФАНТАЗИИ

Вам не удалось купить елку. Не стоит расстраиваться. Как утверждает большой специалист по аранжировке цветов **Нина Владимировна Наумова**, нестандартную и изящную новогоднюю композицию можно составить из хвойных веток — еловых, сосновых, туи, кипариса. Поэтому, если вы ходите в лес на лыжах, обращайте внимание на живописные ветви, подбирайте красивые шишки, кусочки коры.

Положите на плоскую тарелку ветку хвои, раскиньте несколько шишек, поставьте свечку — самая простая композиция готова.

Ветки можно украсить, за-

порошив их «снегом», то есть смазать клеем и посыпать солью или тертым пенопластом. Ветки лиственных деревьев лучше опустить макушками в теплый насыщенный раствор соли. Высохнув, они покроются кристалликами, похожими на иней.

В подобные настольные композиции можно включать комнатные цветы: цикламены, фиалки, цветущие кактусы. Горшок прикройте хвоей, а в землю воткните красивую хвойную ветку. Вместо живых цветов можно использовать самодельные — из шишки, например. Надо разрезать шишку поперек, чтобы чешуйки напоминали лепестки.

Хорошим дополнением к веткам служит мишура с вставленной внутрь проволо-

кой, благодаря чему ей можно придать любую форму.

Нетрудно сделать и настенную композицию.

Свяжите две-три ветки хвои, прикрепите их к стене или — предварительно — к красивой рамке. Снизу ветки обвяжите лентой или мишурой, повесьте несколько игрушек. (Следите за тем, чтобы основная масса веток располагалась в верхней части композиции.) Если у вас есть кусок коры, используйте его в качестве основы. Прикрепите к нему несколько хвойных веточек, перед ним укрепите свечку. Подсвечником может служить гриб-трутовик.

Композиция может быть и подвесной, прикрепленной к люстре. Четыре-пять еловых веток, связанных наподобие

зонтика, украсьте игрушками, мишурой, дождем. Можно покрасить и обмотать шнуром пальцы для вышивания. Красиво будут смотреться так называемые ажурные шарики: обмотайте надутый воздушный шарик нитками потолще, промажьте их крахмальным клейстером и дайте высохнуть. Выпустите воздух из шарика, выньте его, а каркас украсив хвойными ветками, мишурой, подвесьте под потолком. Наконец, можно сделать напольную композицию, поставив в большую вазу ветки сосны или ели, нарядив ее шишками, игрушками, фруктами и конфетами. Под такой «елкой» можно поставить игрушечного деда-мороза, положить подарки.

Записала В. ДЬЯКОВА.