



Приложение  
к журналу «Работница» № 2  
за 1986 год.

## А Я ДЕЛАЮ ТАК



## БЫСТРО И БЕЗ СЛЕЗ

Какая же это неприятная процедура — тереть хрен! Но не для меня. У нас давно найден выход очень простой: корешки хрена кладу на некоторое время в морозильник, а затем замороженный хрен тру, как морковку. Все вкусовые качества при этом сохраняются.

А. Бойчук

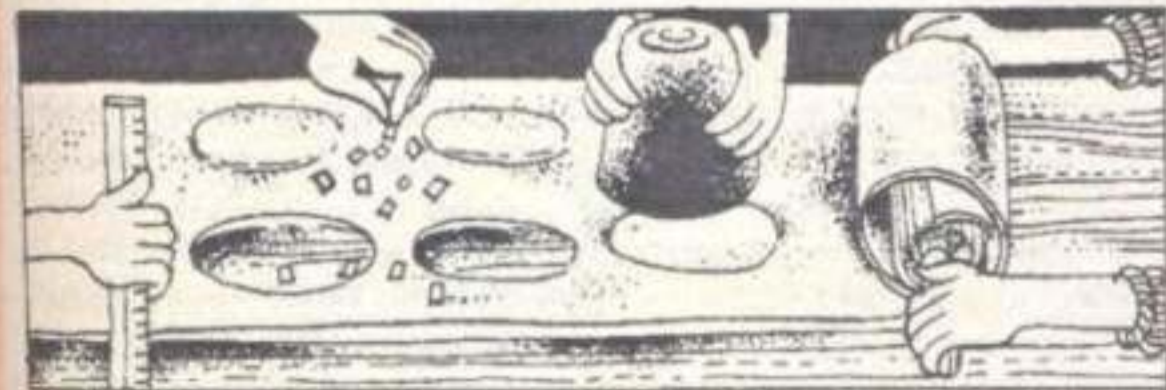
г. Запорожье.

## И ПЕТЛИ НЕ УБЕГУТ

Заведите в своей корзинке для рукоделия несколько кубиков, нарезанных из старого ученического ластика шириной 12×12 и толщиной 8 мм. Теперь, делая перерыв в вязании, надевайте резиновые кубики на концы спиц — и можете не бояться, что петли соскользнут. Когда станете продолжать работу, снимите «предохранители».

г. Ленинград.

Н. Овчинников



## ОСТАТКИ — НЕ ТОЛЬКО СЛАДКИ...

Из оставшегося старого творога, засохшего сыра или брынзы получается очень вкусное соленое печенье к бульону, молоку. И продукты понадобятся те, что найдутся в любом доме: на 200 г творога или брынзы — 50 г маргарина, чайная ложка сахара, 100 г воды, пол чайной ложки соды, немного муки и соль.

Сыр и брынзу лучше натереть на мелкой терке, творог размять и чуть посолить. Добавить все остальное (кроме соли) и замесить тесто. Раскатать толщиной 3—5 мм, вырезать выемкой печенье, посыпать их сверху крупной солью и выпекать.

А. Илюшина

г. Ангарск.

Садовод «...только теперь, когда весь сад завален снегом, вдруг вспомнил, что забыл одно: полюбоваться им», — пишет Карел Чапек в своей великолепной, полной юмора книге «Год садовода». Действительно, летом в саду так много работы, что оглянуться, полюбоваться садом порой просто не хватает времени.

И хотя говорят, что у садовода не бывает каникул, все же зима дает ему передышку. Передышку, чтобы определиться, спланировать будущие работы и подготовиться к новому сезону. И не за горами апрель, май — самые напряженные для садовода месяцы. Все ли готово — давайте посмотрим вместе.

Очевидно, вы уже решили, что и где будете сажать. Существуют нормы: для обеспечения одного человека необходимыми овощами достаточно 50 кв. м обрабатываемой площади. А для семьи из четырех человек — 200 кв. м. Если эту землю использовать интенсивно, с полной отдачей, потребуется много сил. Справитесь ли вы? Принято считать, что человек средней работоспособности на обработку одного квадратного метра площади в сезон тратит 1—1,5 часа, причем при непрерывной работе. Так что если вы решили отвести под огород 200 кв. м., то в течение лета вам придется поработать на нем ни много ни мало — 200—300 человеко-часов. Вот и распределите их на ваши выходные, прикиньте, на чью помощь вы сможете рассчитывать.

Планируя посадки, имейте в виду, что нельзя выращивать на одном месте одни и те же культуры: почва будет сильно заражена вредителями, семенами сорных растений, возбудителями болезней, которые свойственны именно этой культуре. Кроме того, почва окажется истощенной — в ней не будет тех питательных веществ, которые нужны растениям. В почве накопятся более или менее токсичные вещества, которые задержат их развитие. Но нельзя на это место сажать и те растения, которые имеют одни и те же болезни. Так, после тюльпанов лучше не сажать морковь, картофель. Не рекомендуется размещать овощи на тех местах, где росли декоративные культуры, которые вы опрыски-



вали ядохимикатами, — не все они разлагаются в течение одного года.

Я уже не говорю о том, что важно учитывать и требования растений к освещенности, теплу, влажности, даже их отношения к «соседям». Пока есть время, почитайте необходимую литературу. Делайте выписки — лучше на отдельных листочках и складывайте их в конверты, каждый из них должен быть отведен какой-нибудь одной культуре. Попутно составляйте план работ на каждый месяц: тогда вы не только будете знать, что делать, но и как.

Потом, уже летом, ведите хотя бы конспективные записи того, что вы сделали и какой получили результат. Эти наблюдения вам очень пригодятся.

Проверьте, всеми ли минеральными удобрениями вы запаслись.

Уточните дозировки, чтобы не делать ненужных запасов. В специальной литературе можно найти сведения о том, какие нужны химикаты для защиты растений от болезней и вредителей, как смешивать их с удобрениями. Выпишите для себя эти сведения. По возможности же постарайтесь обходиться без ядохимикатов — это вполне возможно, если в саду — во всех местах — будет образцовый порядок.

Известно, что запах многих растений не нравится насекомым-вредителям, и они к этим растениям не приближаются. Некоторые растения выделяют летучие вещества — фитонциды, от воздействия которых гибнут или не развиваются бактерии. Так, там, где растут ивы, не живут мухи. Мыши и крысы избегают мест, где растет бузина черная, королевская фритиллярия, черный корень. Многим вредным насекомым не нравятся помидоры. Если между кустами крыжовника и красной смородины выращивать помидоры, вредители не тронут ягодные кусты. Конопля, посеянная между помидорами по картофелю, предохранит их от фитофторы. Конопля отпугивает вредителей со свеклы, репы, редьки, ре-

диса. А если она высокая и достает до ветвей фруктовых деревьев, то они будут защищены от многих вредителей.

Настурция, бархатцы, ноготки, посаженные рядом с земляникой, защитят ее от вредных насекомых, которым не нравится их запах. Многолетний лук предохранит землянику от долгоносика и земляничного клеща, только лук надо постоянно обламывать. Кстати, это уменьшит вероятность заболевания земляники серой гнилью. Так же действуют и чеснок, сельдерей, петрушка, укроп, сильно пахучие пряные растения — кориандр, Melissa, шалфей, настурция, майоран, эстрагон, тимьян, полынь, пиретрум. Их можно сеять в междурядьях различных садовых культур и цветов.

Для профилактики болезней вам могут потребоваться вытяжки или отвары чеснока, горчицы, лука, календулы, поэтому не забудьте посадить их и для этих целей. Составьте список таких биологических средств — лучше в саду использовать их.

Вы очень сэкономите время весной, если заранее — на бумагу — посеете семена. Сначала проверьте их всхожесть. Отсчитайте 100 штук, лист промокающей бумаги (25×25 см) замочите и на него выложите семена. Бумагу сверните в рулон и поставьте в сосуд с водой так, чтобы семена в рулоне находились выше уровня воды. Через одну-две недели они прорастут. Число ростков покажет процент всхожести, а значит, вы сможете высчитать количество нужных вам семян.

Затем приготовьте клей — картофельный или кукурузный, декстрин. В воде, которую вы будете использовать для приготовления клея, растворите одну таблетку микроэлементов. На газету нанесите полоски клея и на нее разложите семена, учитывая необходимое расстояние между растениями и процент всхожести семян. Когда клей высохнет, бумагу с семенами сверните в рулон. В день посева разрежьте ее на полоски, разложите на гряде и засыпьте землей.

Уже сейчас проверьте и приведите в порядок садовый инвентарь и инструменты, подготовьте колышки и этикетки — словом, все то, что может пригодиться летом.

Я. Васариетис

Люди стремятся к морю не только для того, чтобы понежиться на солнышке—солнце есть и в других местах. Их привлекают морские купания, целебные свойства которых известны давно. В морской воде много минеральных солей и микроэлементов (больше всего—поваренной соли, есть калий, кальций, магний, железо, бром, йод, незначительное количество серебра, золота, урана, лития, радия). В последние годы ученые обнаружили в морской воде и небольшой процент витаминов В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, С. Все эти вещества через рецепторы—нервные оконча-

ния, заложенные в нашей коже, оказывают на организм благотворное воздействие, способствуют улучшению сна, уменьшению раздражительности. Морская вода обладает также противовоспалительным и болеутоляющим действием. Поэтому на приморских курортах, если не позволяет погода, а также тем, кому нельзя купаться в море по состоянию здоровья, назначают ванны с морской водой, а также обтирания, обливания. Если разрешит врач, то морские ванны можно принимать, и не отправляясь к морю—дома. Морская соль продается в ап-

теках в упаковках весом один килограмм. На ванну (150—200 литров теплой воды) потребуется 1—2 пачки соли. Чтобы в воду не попали содержащиеся в морской соли примеси, как, например, песок, соль надо насыпать в полотня-



ный мешок, опустить его в ванну или подвесить под краном—тогда соль растворится, а примеси останутся в мешке. Если хотите усилить концентрацию, в ванну с растворенной морской солью добавьте столовую ложку хвойного порошка и столовую ложку пищевой соды.

Ванны лучше принимать спустя два часа после легкого ужина, за 1—2 часа до сна. Температура воды—35—37 градусов, продолжительность процедуры—6—12 минут. Ванны принимают через день или два, курс—8—12 ванн. Повторять его можно—тоже только по совету вра-

ча—не раньше чем через 8—10 месяцев.

Ослабленным и быстро утомляющимся людям лучше принимать морские ванны по утрам, через час после завтрака. Температура воды для них должна быть 34—35 градусов, продолжительность процедуры—5—7 минут, причем после ванны необходимо полчаса посидеть или полежать. Как правило, после ванн восстанавливается сон, проходит головная боль, уменьшаются болезненные ощущения в суставах и мышцах.

А. Татевосова,  
кандидат медицинских наук

▲ ГОСТЬ «ДК»

На очередное занятие Домашней академии мы пригласили болгарскую журналистку **Барвару Кирилову-Селвелиеву**. В журнале «Лада» она ведет рубрики, связанные с организацией и культурой быта.

— Скажите, Варя, что вы считаете главным в организации домашнего быта?

— Эстетику, понимание прекрасного. Человек, который стремится жить красиво, старается сделать красивым и свой быт. Достаток здесь ни при чем—можно иметь богатый, но некрасивый дом. Если хозяйка стремится следовать законам красоты, она прежде всего позаботится о том, чтобы в нем было чисто, везде и во всем порядок. А потом уже можно думать о том, как украсить квартиру—какие повесить занавески на окна, какие поставить цветы, какие сшить подушки на диван. Все должно сочетаться по цвету—посмотрите, как сочетаются цвета в природе, заимствуйте, учитесь у нее...

— Нередко можно слышать оправдания незадачливых хозяек: я, мол, не знаю, меня этому не учили...

— Надо учиться самой. Читать, ходить в музеи, смотреть, как живут другие люди. Все может стать источником информации: интерьер в гостинице, где вы жили во время командировки, сервировка в ресторане, где вы отмечали какое-то торжественное событие. Какие висели светильники, какая была скатерть на столе, какая посуда, как лежали приборы и салфетки, как был украшен салат... Смотрите, слушайте, подмечайте,

где вы ошибались, а где были правы...

— Конечно, красивое не значит дорогое, но все же многие порывы приходится сдерживать, ставя себя в рамки материальных возможностей семьи...

— Если вы задумали большое дело, и бюджет строите в зависимости от этого. Бюджет—это расчет, умение предвидеть. Как его вести, каждый решает сам. У меня, например, такая система: прежде всего плачу за квартиру, свет, коммунальные услуги. Затем определяю сумму на питание и стараюсь ее придерживаться

Все остальное—по потребностям, тем более что они будут ограничены той суммой, которая останется,—ни лева больше.

— Как вы считаете, стоит ли экономить на питании?

— Стоит, но это особая экономия. Дома должно быть все, что необходимо для организации рационального питания, при этом надо считаться с медицинскими рекомендациями, которые могут быть неодинаковыми для всех членов семьи.

Главный принцип—я научилась ему у мамы: я ничего не бросаю в мусор. Ни листика петрушки, ни стрелки лука, я не говорю уже о хлебе и других продуктах. Мы часто увлекаемся деликатесами, но это не основной продукт питания, его можно использовать для улучшения вкуса обычных блюд.

— Какие-то запасы вы делаете?

— Раз в месяц покупаю крупы, сахар, соль, муку, растительное масло. Если вижу, что-то из продуктов кончается, подкупаю. Могу сказать: за двадцать лет я

ни разу ничего не занимала у соседей—ни соль, ни рис, ни спички. У меня в доме есть все необходимое. А если чего-то не хватает, готовлю из того, что есть. Мы любим овощи—у нас всегда они в запасе. Мы с мужем делаем заготовки: солим капусту, консервируем перец—жареный и маринованный, овощные салаты.

— Ваша семья придерживается правил рационального питания?

— Да, я не только рекомендую это другим. Начала я с того, что стала уменьшать количество соли, не сразу, но привыкли к этому и мои домашние. Потом уменьшила сахар. Стала больше использовать маргарин и растительное масло. В основном варю, тушу, запекаю в духовке, жарю не более одного-двух раз в неделю. Сковорода и духовка—короли на кухне.

— Муж помогает вам?

— Мы любим говорить «помогает». Если мы так ставим вопрос, то, значит, признаем, что домашние дела—наша обязанность. Но если муж—любящий вас человек, то он не поможет, а просто разделит с вами эти заботы. Я знаю, моему мужу не нравятся эти хлопоты, но он делает все, что может.

— Как ухитряетесь вы все успевать?

— Четко планирую дела. Вечером пишу список того, чем предстоит заниматься завтра. Сделанное вычеркиваю, несделанное вношу в план следующего дня. Главное делаю в первую очередь, мелочи могут подождать. А когда они накапливаются, занимаюсь только ими, пусть на это уйдет даже целый вечер.

— Вы готовите каждый день?

— Нет, два раза в неделю. У меня вместительный холодильник. Поэтому, сварив бульон, заправляю два-три разных супа, оставляю один, другие ставлю в морозильник. Так же поступаю и со вторыми. Все купленные в магазине овощи сразу же чищу и мою, даю просохнуть и, если надо, сразу же режу—и в пакет. Убираю в холодильник. Вынуть их, выложить на тарелку, заправить, если это будет салат,—дело считанных минут. Сама делаю полуфабрикаты из мяса или рыбы, храню их в холодильнике в таком виде.

— А уборки?

— Люблю чистоту и слежу за порядком в доме, но не увлекаюсь уборкой. На мой взгляд, лучше почистить книжку.

— Но все же, как часто вы устраиваете генеральную уборку?

— В такой уборке обычно у меня не бывает необходимости. Раз в неделю убираю квартиру пылесосом. Раз в месяц мою окна и двери, стираю шторы.

Так же и с ремонтом—постепенно привожу в порядок все комнаты, одну за другой. Активно использую всю новую бытовую технику. Стираю в машине-автомате, глажу утюгом с пароувлажнителем. У меня есть и миксер, и сковорода. Все это позволяет сэкономить время.

— Что бы вы хотели пожелать читателям нашей Домашней академии?

— Живите красиво! Но это потребует работы, усилий, потому что никто за вас этого не сделает. Успехов вам!

Вела беседу  
Л. Витальева.

ДОМ,  
ГДЕ  
Я ХОЗЯЙКА



## ЮБКА ЗА ПЯТЬ МИНУТ

Кто хотел себе что-то сшить, принес в редакцию ткань и выбрал нужную модель. Ася Исаковна Маслова сняла мерки, разложила на столе ткань и положила на нее свое универсальное лекало. Мы подумали: надо заметить время — сколько же будет длиться процедура раскроя, но, честно говоря, не успели этого сделать. На раскрой юбки потребовалось не более пяти минут, еще через пять минут была выкроена и вторая юбка. Потом столь же быстро Ася Исаковна выкроила платье с цельнокроеным рукавом и слегка расклешенной юбкой. Вещи были сметаны, примерены — сидели они безукоризненно.

Что это за лекало, которое настолько облегчает самую, пожалуй, сложную процедуру — процедуру раскроя?

Несколько лет назад в приложении к журналу мы рассказывали о шаблоне юбки и давали его чертеж, по которому можно было изготовить самый упрощенный вариант шаблона. За это время Ася Исаковна Маслова вместе со своим мужем И. И. Масловым получили на свое изобретение авторское свидетельство. Они усовершенствовали этот шаблон и создали универсальное лекало юбки (и на него имеется авторское свидетельство). Лекало юбки — это как бы выкройка, выполненная из прозрачного пластика, все элементы ее подвижны. Раздвигаете лекало в соответствии с вашими мерками — и выкройка готова. Лекало позволяет производить раскрой на любой размер, на разные основы, дает точный крой, правильное облегание по фи-

гуре, позволяет экономить ткань. Шаблон юбки можно использовать для моделирования юбок разных фасонов с кокеткой или с подрезными элементами, не составляя специальной выкройки.

Кроме этого, супруги Масловы разработали приспособление для разметки складок (еще одно авторское свидетельство). С его помощью можно очень быстро разметить складки на юбке любого фасона и любого размера. Складки могут быть односторонними, встречными, бантовыми, могут располагаться на юбке вкруговую от линии талии или от линии бедер.

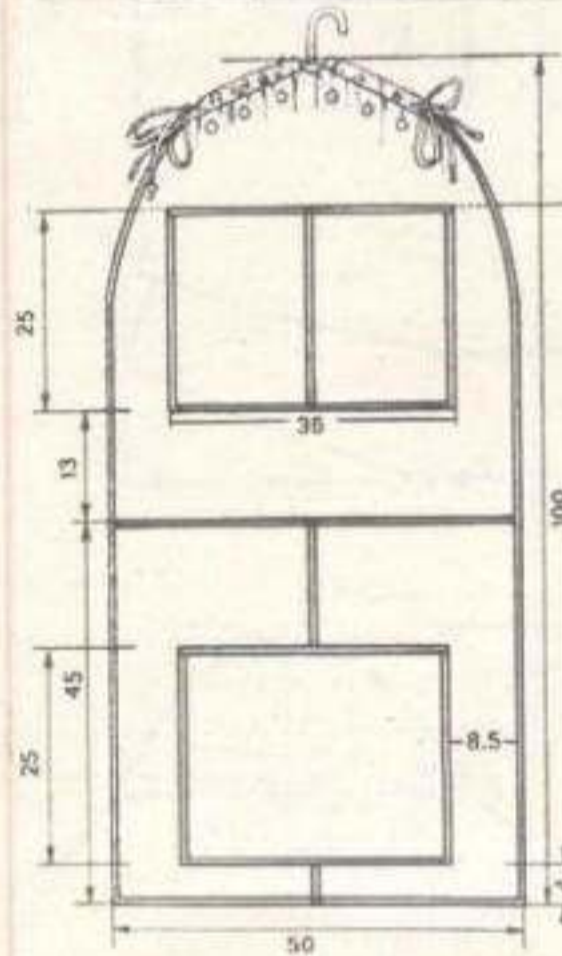
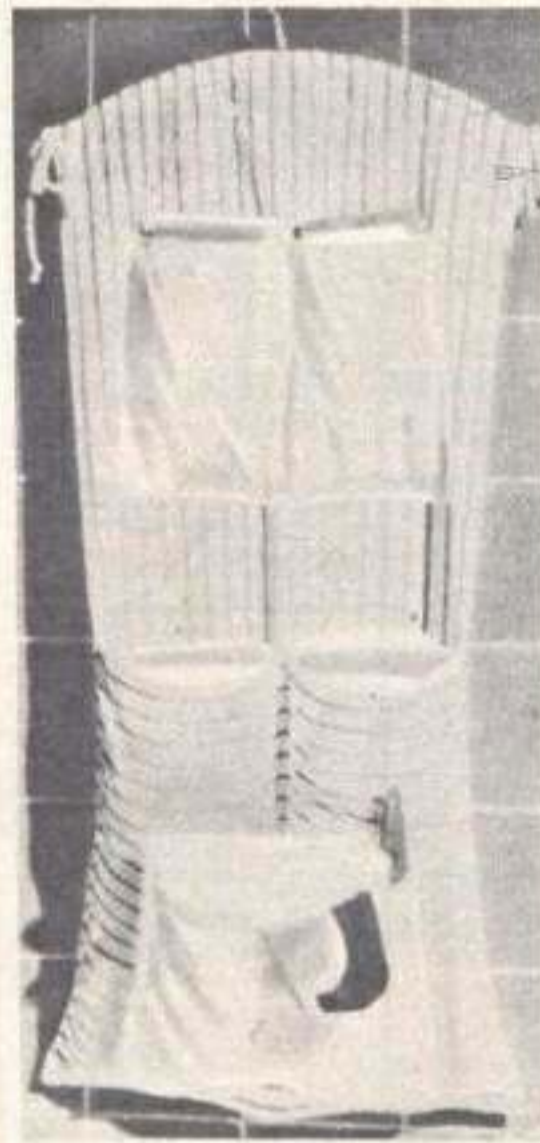
В Тбилиси в экспериментальной лаборатории объединения «Тбилиндодежда» конструкторы Г. Тодуа и М. Чарухчян провели апробацию шаблона юбки и, работая с ним, в своем заключении, «пришли к выводу, что метод является необходимым в нашей отрасли».

Используют новые способы раскроя и приспособления Масловых и в ателье № 2 Батумской фабрики индпошива. Закройщики убедились в том, что это намного ускоряет и облегчает работу.

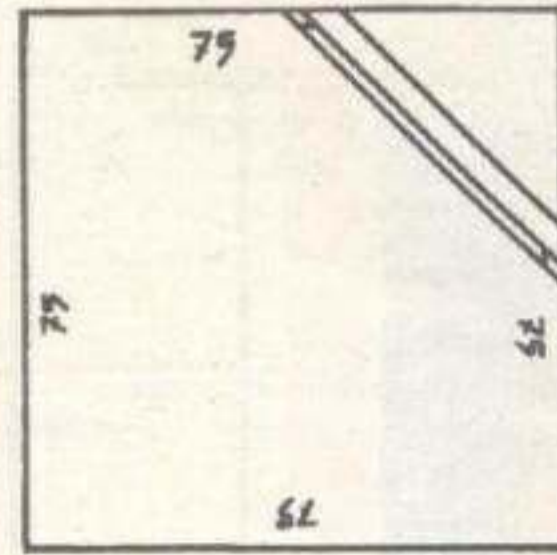
Убедились в этом и мы, участники эксперимента, проведенного в редакции. Многие из нас хотели бы иметь дома приспособления, предложенные Масловыми. Только вот где их купить? Пока никто их не выпускает. Но, может быть, кто-нибудь возьмется?

Масловы живут в Батуми. Тем, кто захочет помочь этому делу, мы охотно сообщим их адрес.

В. Лидина



Сразу после купания можно завернуть малыша в такую просторную накидку с капюшоном. Сшить ее лучше из мягкой



## ПОСЛЕ КУПАНИЯ



ткани типа байки спокойной расцветки, а подкладку и кант — из ткани контрастного цвета. Выкройка простая — квадрат, сторона которого равна 75 см. К одному из углов квадрата пришивается треугольник, который и служит капюшоном. На капюшоне можно выполнить вышивку.

**Расход ткани:** основной 1 м 20 см при ширине 80 см; контрастной 1 м 20 см при той же ширине.

Пригодится в ванной и такая **переносная полочка** с вешалкой для хранения необходимых мелочей — ее можно принести в ванную вместе с содержимым и повесить в удобном месте, а потом убрать.

На чертеже приводятся все необходимые размеры. В верхнюю часть вставляется платяная вешалка, здесь же вставляется шнур, чтобы присобрать

ткань. Полка состоит из основной части (она делается двойной) и пришитых к ней карманов с застежками.

Все части выкраиваются с припуском на швы. Все основные части сметать и прошить двумя строчками. Приблизительно посередине сделать разрез длиной 2 см для крючка вешалки. Нашить кулиску шириной 1,5 см, в нее будет вдеваться шнур. Отступив на 5 см от кулиски, сделать петли для пуговиц, которые пришиваются к внутренней части. Карманы пришиваются двойным швом.

**Расход ткани:** 1 м 60 см при ширине 70 см, немного контрастной ткани для отделки.

Е. Митяева,  
по материалам журнала  
«Baby-und-  
kleinkindermodelle» (ГДР)

## ГОРОЖАНИН В САДУ

**Ц**уккини родом из Италии. Кабачок этот отличается от обычного скороспелостью, урожайностью, высокими вкусовыми и диетическими качествами. Плоды цуккини имеют зеленую, полосатую (зебра) или желтую окраску (цуккини золотистый). В пищу употребляют молодые завязи — длиной 20—30 см. Их можно жарить, тушить, солить, мариновать, а также использовать в сыром виде для приготовления салатов. Для одной семьи достаточно двух-трех растений.

Сажают цуккини вдалеке от посадок тыквы и обычных кабачков, так как это перекрестноопыляющееся растение. Устраивают небольшую кучу из сорняков, компоста, навоза, промывают ее раствором минеральных удобрений

и насыпают сверху 15—20 см огородной земли. Уход такой же, как за огурцом. Заранее выращенную в бумажных стаканчиках рассаду высаживают так, чтобы растения находились в 70—80 см друг от друга. Высаживают цуккини и рано — под пленочное укрытие. Уход — регулярные поливы, подкормка.

## ЦУККИНИ — НОВЫЙ КАБАЧОК



Цуккини — новое растение на нашем огороде, его семена можно найти только у некоторых любителей. Но очень хотелось бы, чтобы этот кабачок широко распространился в нашей полосе. Поэтому просим тех, кто имеет эти семена, поделиться с соседями. И если он у вас уже есть, 2—3 плода (самую первую завязь) оставьте на семена. Перед наступлением заморозков плоды снимите, положите в сухое место, а поздней осенью выпустите семена. Их будет много — поделитесь с друзьями.

Л. Прокофьева

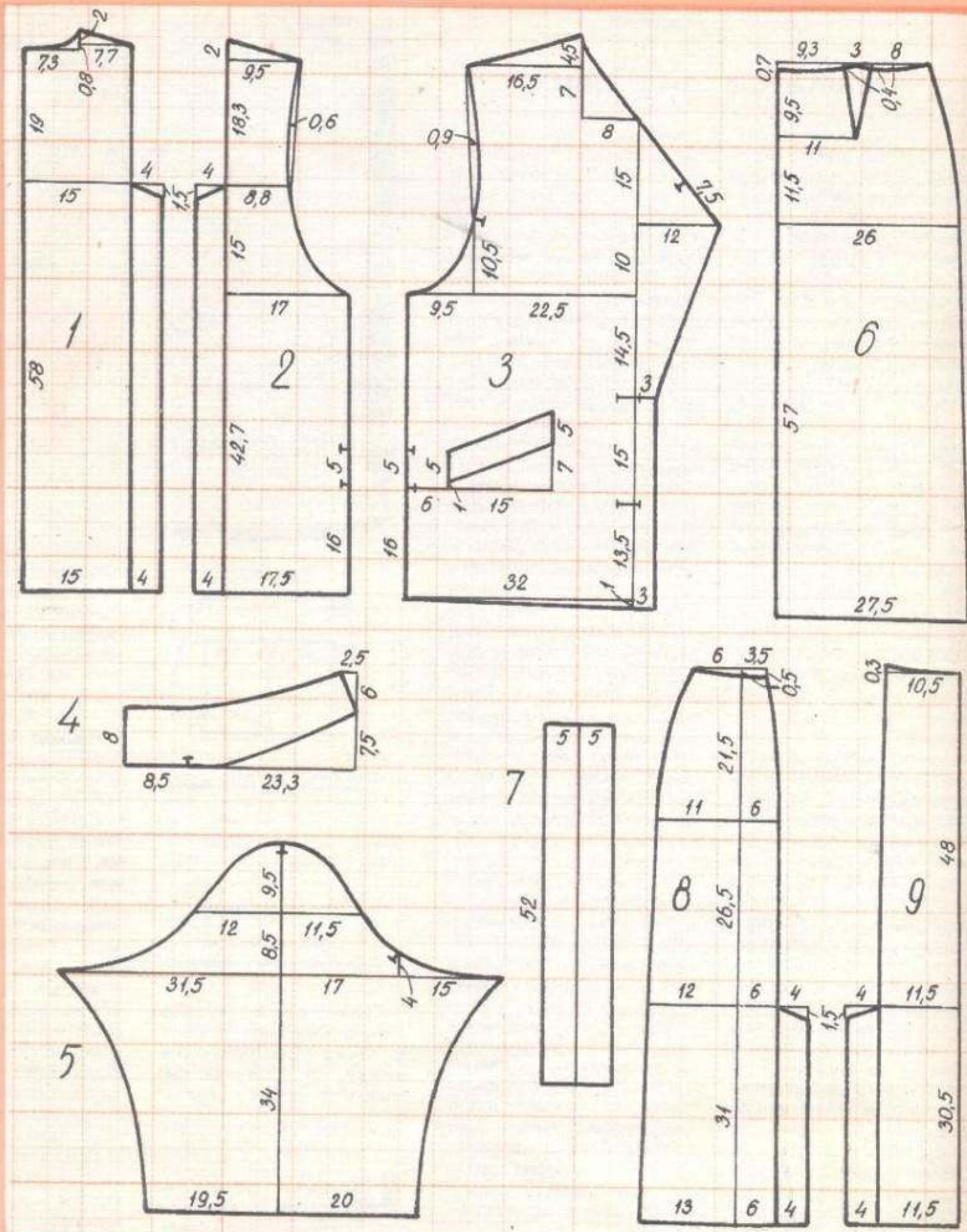




Модель номера



ДЕЛОВОЙ КОСТЮМ



**Н**а снимке — бесподкладочный костюм из льна в комплекте с маленькой блузкой. Но такой костюм можно сшить не только из льна — из легкой шерсти, смесовых тканей, хлопка.

Прямой удлиненный жакет с расширенной линией плеч, подчеркнутой подплечниками. Воротник и широкие лацканы пиджачного типа с низким и большим раскрепом. Однорядная застежка, на полочках прорезные карманы с листочками. На спинке — вертикальные швы, переходящие в шлицы. Чуть выше уровня бедер спинка сдерживается хлястиком, втачанным в боковые швы. Рубашечные ру-

кава с небольшими отверстиями по низу. Прямая юбка на притачном поясе. Спереди — две высокие шлицы. Длина юбки — до середины икры.

Выкройка костюма дана, как всегда, без припусков на швы, в масштабе 1:10. Предлагаемый размер 170—96—100, но можно использовать эту выкройку и при несколько большей или меньшей мерке окружности груди. Те, кто сделал себе выкройку-основу (см. «Работница» № 2 за 1985 год), могут попробовать построить выкройку самостоятельно, а потом сверить с данным здесь чертежом.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Боковая часть спинки — 2 детали.
3. Полочка — 2 детали.
4. Нижняя часть воротника — 1/2 детали, кроится целиком.
5. Рукав — 2 детали.
6. Заднее полотнище юбки — 1/2 детали, кроится целиком.
7. Хлястик к жакету — 1 деталь.
8. Боковая часть переднего полотнища юбки — 2 детали.
9. Переднее полотнище юбки — 1/2 детали, кроится целиком.

Пояс к юбке 85 × 6 см.

**Расход ткани:** 7 м 50 см при ширине 80 см.

**Жакет**

При раскрое следите за направлением долевой нити — на чертеже она совпадает с вертикальными линиями миллиметровки. Выкраивая верхнюю часть воротника, прибавьте по контуру 0,3 см, только линия втачивания должна остаться без изменений. Подборт выкраивается по детали полочки, по контуру лацкана прибавьте 0,3 см.

● Сметайте детали жакета и юбки, подготовьте их к примерке: проложите наметку по линии середины переда, отметьте места, где будут расположены карманы, определите

длину. После примерки внесите необходимые изменения.

● Обработайте шлицы на спинке, как это сделать, показано на рис. 1. Настрочивая спинку на шлицу, сделайте закрепки в верхней части припуска.

● Займитесь карманами. Подготовьте листочки: стачайте боковые стороны, выверните листочки и выправьте уголки (рис. 2). С изнаночной стороны полочки по линии, где будет втачиваться листочка, притачайте рамкой, как показано на рис. 3, долевую полоску ткани — нижняя сторона рамки должна совпадать с линией втачивания листочки. Край листочки должен выступать

за контуры рамки (по долевому линиям) на 1,5—2 см. Внутри рамки показана линия разреза. С лицевой стороны к нижней линии рамки приложите листочку, повернув листочку — мешковину кармана и прострочите по шву рамки, не выходя за ее края (рис. 4). Концы строчек закрепите. После этого разрежьте ткань верха вместе с долевой полоской, не доводя разрез до конца строчек на 1—2 мм (рис. 3). Детали мешковины выверните на изнаночную сторону, выметайте швы (рис. 5), закрепите уголки кармана, отвернув край долевой полоски, и стачайте мешковину. Долевую полоску отогните и обметайте все швы. Перевернув полочки на лицевую сторону, настрочите в край боковые стороны листочки и, отступив от первой строчки на 0,7 см, приутюжьте.

● Сшейте и отутюжьте хлястик.

● Стачайте плечевые и боковые швы. Не забудьте при этом втачать хлястик. Заутюжьте выполненные швы.

● Теперь можно перейти к обработке воротника и бортов. Предлагаем вам два варианта обработки.

1. Нижнюю часть воротника притачайте к горловине полочки и спинки, а верхнюю — к подбортам (рис. 6). Швы разутюживают, как показано на рис. 7. Если ткань довольно рыхлая и эластичная, шов на подборт (там, где начинается воротник) перегибается (рис. 7) или надсекается в месте перегиба. Затем сложите лицевыми сторонами друг к другу полочку с пришитой к ней нижней частью воротника и подборт, к которому пришита верхняя часть воротника (рис. 8), и стчайте. Срежьте, оставляя 2—3 мм, внешние углы, а внутренние углы подсеките. Выверните жакет на лицевую сторону, выправьте уголки и прометайте края воротника и бортов. Приутюжьте воротник и борта и проложите по краям отделочную строчку. С изнаночной стороны потайными стежками соедините между собой швы, соединяющие нижнюю часть воротника и горловину жакета, верхнюю и подборта. По горловине спинки воротник подогните на 0,7 см и настрочите в край на шов втачивания нижней его части.

При такой обработке получается очень четкая, без утолщения, линия раскрепа.

2. Второй способ втачивания воротника применяется в тех случаях, когда ткань тонкая. Сначала воротник вытачивается по линии отлета и боковым сторонам (рис. 9). Выверните воротник, выправив уголки, и прометайте. Приутюжьте. Вложите воротник между изделием и подбортами (рис. 10) и прострочите до плечевых швов (до конца подбортов). В горловину спинки втачайте нижнюю часть воротника. Ткань возле шва надсеките в нескольких местах, затем выверните на лицевую сторону. Выметайте шов втачивания воротника и края бор-

тов, приутюжьте. Верхнюю часть воротника настрочите на горловину спинки, как в первом варианте (рис. 11). Подогните низ жакета, приметайте и подшейте либо сквозной машинной строчкой, либо вручную потайным швом.

● Стачайте шов рукава, заутюжьте его в сторону переда и подшейте низ — можно это сделать и машинной строчкой, если ткань тонкая. Заверните отворот и заутюжьте. Втачайте рукав в проймы. В рукавах такого покрова почти отсутствует посадка, их можно втачивать и в открытую пройму. Делается это так: боковые швы

жакета и шов рукава стачиваются одним швом лишь после того, как рукав будет втачан в пройму.

● Пришейте к жакету подплечники. О том, как их сделать, мы уже рассказывали.

● Прометайте петли, отутюжьте жакет и пришейте пуговицы.

## Юбка

● Прежде всего обрабатывают шлицы на переднем полотнище (рис. 1). С лицевой стороны переднего полотнища прострочите

краю припусков (рис. 12).

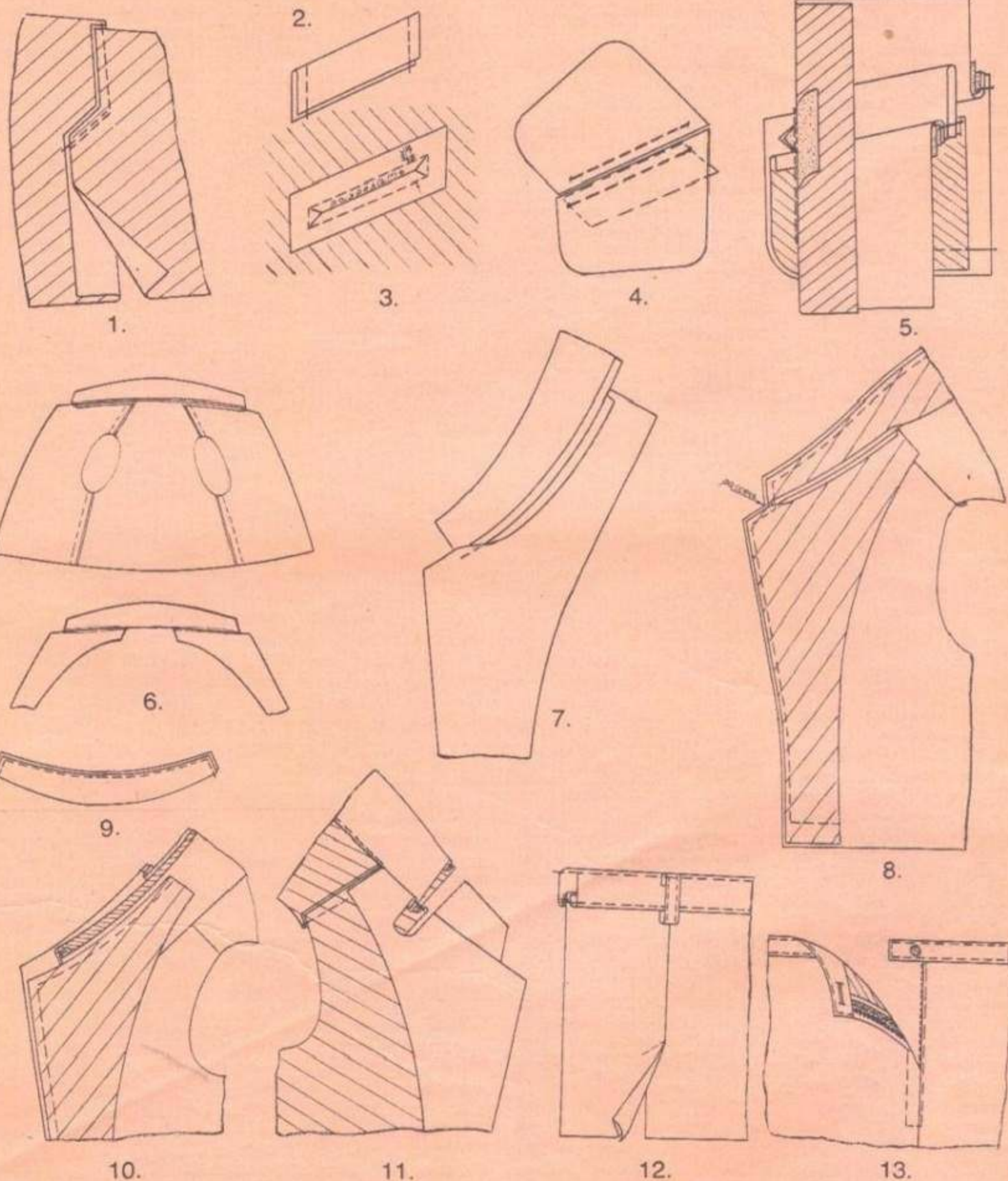
● Стачайте боковые швы и заутюжьте их в сторону переда.

● В верхней части левого бокового шва втачайте «молнию» (рис. 13).

● Подготовьте шлевки.

● С изнаночной стороны притачайте пояс — не забудьте про шлевки, перегните и настрочите в край на лицевую сторону (рис. 12). По верхнему краю пояса проложите отделочную строчку, прострачивая одновременно и шлевку. Прометайте петлю, приутюжьте и пришейте пуговицу.

● Подшейте низ. Отутюжьте готовую юбку.



## ПРОЙДЕМ НА КУХНЮ

В редакции зазвонил телефон: «Говорит Велчев Петко Русев. Я приготовил для читателей «Работницы» целый обед. Но есть одно условие: адресуйте мои рекомендации мужьям, отцам и сыновьям, словом — мужчинам. Кем бы они ни были в кулинарии — новичками, боящимися разбить яйцо для яичницы, или людьми, у которых руки чешутся от нетерпения приготовить что-то аппетитное, хочу быть полезным всем им. Ведь нам, мужчинам, если ты не специалист, не очень доверяют хозяйничать в кухне... Хочу исправить эту несправедливость».

Предложение нами было с удовольствием принято.

Сначала три совета для новичков.

Во-первых, с плохим настроением лучше в кухне не появляться. Во-вторых, организуйте свою работу: внимательно прочтите рецепт до конца и приготовьте все необходимые продукты. В-третьих, старайтесь не пачкать вокруг себя: сразу убирайте очистки, скорлупки, грязную посуду.

Итак, настроение хорошее, рецепты под рукой, настроились по-деловому.

Мой обед состоит из четырех блюд: салата, супа, горячего второго и десерта. Есть и своя организация труда: например, для экономии времени салат я делаю, когда готовится суп или второе, тогда, как правило, есть свободное «окошко»...

### Салат «Освежающий»

На 1 небольшую редьку понадобится 1 средняя морковь, 1 яблоко (лучше антоновское), 3—4 зубчика чеснока, четверть лимона, пол чайной ложки сухой лимонной цедры или свежая цедра с четверти лимона.

Редьку и морковь вымойте, очистите, снова вымойте и натрите на мелкой терке. Терпеливо и старательно мешайте массу. Добавьте толченый чеснок и цедру. В конце выжмите в салат сок лимона, снова перемешайте и слегка посолите.

Салат готов! Снимите пробу. Нравится? Можно чуть-чуть добавить того, чего не хватает...

### Картофельный суп

Приготовьте четыре небольшие картофелины,

немного, с кофейную чашечку, растительного масла, луковицу, пол кофейной чашки риса, зелень петрушки и щепотку соли.

В литр кипящей воды добавьте соль, масло и нарезанный лук. Очищенный картофель нарежьте мелкими брусочками и положите в суп. Добавьте промытый рис. Перемешайте. Варите не больше двадцати минут, затем положите мелко нарезанную петрушку.

### Курица со свежей капустой

К средней курице понадобится 1 кг капусты, 3 кофейные чашечки растительного масла, 3 помидора (можно консервированные), соль, зелень петрушки и несколько горошин черного перца.

Курицу нарежьте на порции, капусту нашинкуйте. В большую кастрюлю положите половину капусты, сверху куски курицы и укройте их остальной капустой. Каждый слой не забудьте присолить. Добавьте нарезанные помидоры, масло, три кофейные чашки воды и закройте кастрюлю крышкой. Варите

курицу час на среднем огне. Минут за десять до окончания варки положите нарезанную петрушку и перец.

Убедились, что все очень, очень просто?

Дело за десертом! Но не удивляйтесь, прочитав следующую строчку — макароны! Дело в том, что у нас в Болгарии макароны никогда не подают как гарнир или самостоятельное блюдо — только на десерт, как сладкое.

### Макароны в духовке

Понадобится 300—400 г макарон, 50—100 г сливочного масла, полторы чашки молока, 3 яйца, соль сахар.

Отварите макароны в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Приготовьте противень с бортиками или большую сковородку и разложите макароны ровным слоем, добавляя небольшими кусочками масло. Размешайте в мисочке яйца, сахар, теплое молоко. Смесь залейте макароны. А теперь запекайте в духовке до румяной корочки.

На стол подавайте теплыми. Можно посыпать сверху сахарной пудрой.



## АЗЫ КУЛИНАРИИ

## МАКАРОННЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ

Курс ведет А. Т. Морозов

● Отваривают макароны в большом количестве воды — на 350 г сухих изделий понадобится полтора-два литра воды. Воду обязательно сразу посолите — положите 15 г (пол столовой ложки) соли. Опускайте макароны в кипящую подсоленную воду.

● Как определить время варки? Лучше всего — периодически пробуя: макароны должны быть мягкими, но упругими, не дряблыми, не разваренными.

● Готовые макаронные изделия откиньте на дуршлаг. Спрашиваете, нужно ли их промывать? Можно этого не делать — тогда просто заправьте их маслом или маргарином, чтобы не слипались. Ну, а уж если все же промываете, делайте это непременно горячей кипяченой водой.

● Как быть, если часть отварных макарон осталась неиспользованной? Поджарить их на любом жире (перед этим промыть макароны горячей водой и

кажется, уж макароны-то сварить — пара пустяков. Настолько это просто, что над неумеющими людьми так или иначе подшучивают: известно, например, как неумек на флоте просят... продуть перед варкой каждую макаронину — так, мол, полагается. Но шутки в сторону, варить макароны, вермишель и лапшу действительно просто. Главное — не забывать, что они значительно увеличатся в объеме и разварятся: из 350 г сухих макарон или рожков получится приблизительно килограмм отварных.

дать ей хорошо стечь). Разогреть на сковородке, добавив немного воды, жира и столовую ложку томатного соуса. Другой способ — залить остатки макарон или лапши молочно-яичной смесью и поджарить. Особенность приготовления молочно-яичной смеси: аккуратно разбейте яйцо на две половинки ножом и молоко отмеряйте не столовыми ложками, а половинкой скорлупки: так принято делать в том случае, когда количество жидкости должно быть пропорционально величине яйца. На 200 г отварных изделий берите одно яйцо, три скорлупки молока, щепотку соли.

А можно из оставшихся макарон приготовить новые самостоятельные блюда.

### Макароны с томатным соусом

Отварные макароны (или рожки) опустите в кипящий мясной бульон (или просто в кипятки), прокипятите 3—5 минут и откиньте на дуршлаг. Когда жидкость полностью стечет, положите макароны в толстостенную кастрюльку, добавьте две столовые ложки жареного лука, кусочек масла или маргарина, чуть тертого сыра и разогретой в небольшом количестве растительного

масла томатной пасты. Смесь прогрейте на очень маленьком огне 5—7 минут.

Для этого блюда можно отварить макароны не в воде, как обычно, а в бульоне (правда, придется тогда варить их дольше). А из бульона приготовить обычный заправочный суп.

На 200 г отварных макарон — чайная ложка масла или маргарина, столовая ложка тертого сыра, две столовые ложки томатной пасты, пол-луковицы средней величины.

### Макароны с грибами

Сухие грибы замочите, промойте, отварите в той

воде, где они замачивались, и нарежьте соломкой. Тонко нарежьте и пассеруйте лук. Остатки отварных макарон разогрейте в грибном отваре, откиньте, дайте стечь и смешайте с грибами, луком, маслом или маргарином.

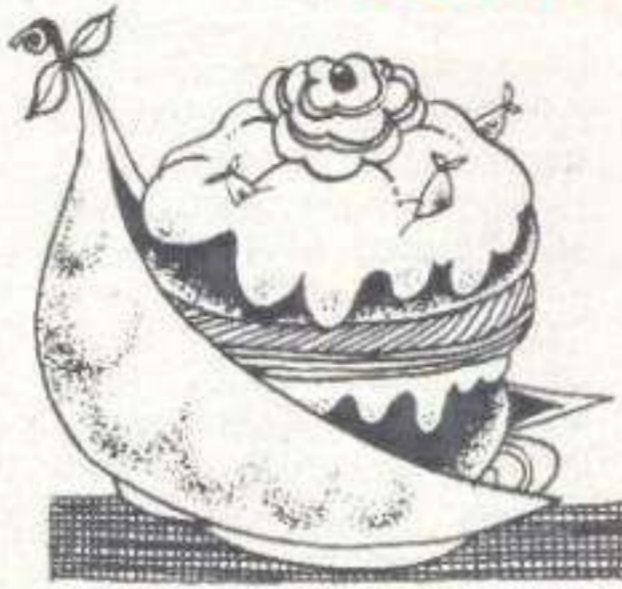
На 200 г отварных макарон — 2—3 сушеных гриба, средняя луковица.

### Лапшевник с творогом

Творог разомните деревянной ложкой или толкушкой. Соедините его с сырыми яйцами, посолите, посыпьте сахаром и осторожно смешайте с вареной лапшой. Сковороду смажьте жиром, выложите в нее творожную массу, разровняйте и запекайте в духовке. Подавая, полейте маслом или сметаной. Очень хорошо, если приготовите лапшевник на порционных сковородах.

На 200 г вареной лапши — одно яйцо, 70 г творога, две чайные ложечки сахарного песка, соль по вкусу.

**УДИВЛЯЙТЕСЬ, ГОСТИ!**



Как-то я навестила свою прабабушку в Варшаве, и она угостила меня тортом из... фасоли. Она готовит его редко, в особенно торжественных случаях, по рецепту еще своей прабабушки! Торт напоминает наш «Киевский» с орешками, и если бы хозяйка не призналась, что торт из фасоли, я бы ни о чем не подумала, что он не ореховый.

Приготовьте два стакана белой фасоли, два стакана сахарного песка, десять яиц, стакан белых размолотых или натертых на терке сухарей, немного рома или ромовой эссенции для ароматизации, 5—6 грецких орехов, щепотку соли.

Фасоль, как обычно, замочите на несколько часов и сварите не до полной готовности, чтобы была она уже не твердой, но и не мягкой. Воду слейте, а

фасоль остудите и проверните через мясорубку. Аккуратно разбейте яйца и отделите белки от желтков. Белки поставьте на холод, а желтки добела разотрите с сахарным песком. Сюда же положите молотую фасоль, посолите и хорошо перемешайте — получится фасолевое тесто. Взбейте в крепкую пену белки и осторожно перемешайте с основным

тестом, всыпая понемногу тертые сухари.

Еще до взбивания белков нужно подготовить форму: смазать ее маслом и постелить на дно пергамент или промасленную бумагу. Духовку нагреть.

Перемешанную осторожно движениями массу вылейте в форму и ставьте выпекаться. Это займет 40—45 минут при 200 градусах. Готовый и остывший корж (бумагу со дна его нужно снять, пока он горячий) очень осторожно разрезать горизонтально на три части острым, тонким ножом, стараясь, чтобы он как можно меньше крошился. Каждую часть покропите ромом, смажьте кремом (любым) и сложите вместе. Верх украсьте кремом и целыми половинками грецких орехов.

**Л. Яновская**

г. Минск.

**КАК ВЫЛЕЧИТЬ СУМКУ**

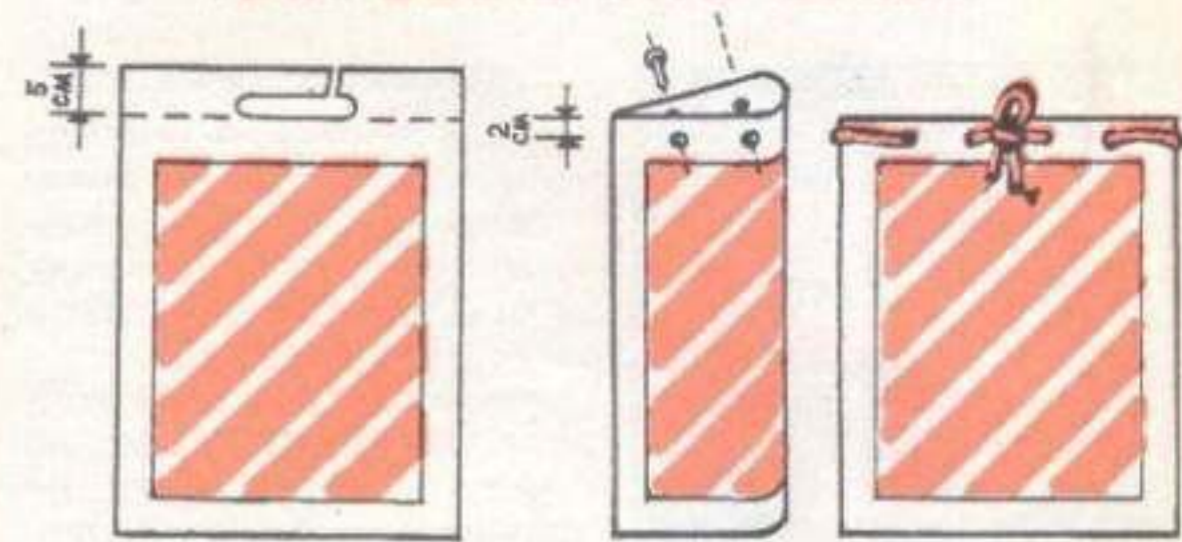


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Кто теперь не пользуется полиэтиленовыми сумками-пакетами! Знаем, как такой пакет недолговечен: быстро обрывается ручка. Что делать с испорченной сумкой — выбрасывать?

А ведь беда поправима. Отрежьте верхнюю часть пакета, как показано на рисунке. Сложите пакет вдвое или втрое по вертикали и на расстоянии двух сантиметров от верхнего края проколите раскаленным гвоздем (диаметр

гвоздя не меньше 3—4 мм). Проколите, быстро, чтобы стороны не слиплись, разверните пакет. Проденьте в отверстия любой шнур или лучше тканевую ленточку так, чтобы она легко прошла по всему периметру, а концы свяжите (см. рисунок). Пакет готов! В объеме он потерял самую малость, зато его грузоподъемность возросла до 4 кг.

**А. Брилев, инженер**

г. Хмельницкий.

**МЕНЮ ДЛЯ ГУРМАНОВ**

Хороши промышленные макаронные изделия, но все же лапшу «из пачки» не сравнить с домашней лапшой. Хорошие хозяйки никогда не поленятся приготовить ее: высушенная, она прекрасно сохраняется впрок.

Просейте 4,5—5 стаканов (600—700 г) пшеничной муки, насыпьте ее на кухонный стол горкой. В центре сделайте углубление — воронку (она должна быть достаточно глубокой). В воронку разбейте 3 яйца, влейте 6 скорлупок холодного молока или холодной воды, положите чайную ложечку мелкой соли. Дальше будьте осторожны: размешайте яйца с жидкостью и постепенно соединяйте с мукой, следя, чтобы яичная смесь не вытекла. Это нужно делать до тех пор, пока тесто не станет крутым. Тогда вновь обваливайте его в муке и начинайте «натирать», то есть месить, пока оно не станет однородным и упругим. Упругость время от времени проверяйте: нажмите тесто пальцем — вмятинка должна быстро исчезнуть. Готовое тесто, чтобы не заветрилось, густо посыпьте мукой и дайте ему «отдохнуть» с полчаса.

Разделите тесто на три части и, слегка посыпав мукой, начинайте раскатывать скалкой. Когда лепешка увеличится в размерах в 2—3 раза, обильно посыпьте ее мукой и на-

крутите на скалку. В таком положении продолжайте раскатывать движением от себя.левой рукой придерживайте скалку, а ладонью правой руки нажимайте на тесто, стараясь особенно тщательно раскатать края (середина обычно раскатывается быстрее). Часто разворачивайте со скалки пласт и

Теперь будем нарезать лапшу. Вновь наворачните пласт на скалку и прямо по ней острым ножом разрежьте рулон вдоль. Разверните тесто, выньте скалку. Получилась многослойная полоска. Ее вновь разрежьте вдоль на разделочной доске, чтобы получились две многослойные полоски. Теперь каждую разрежьте поперек наискось и сложите половинки друг на друга по две (чтобы не было слишком толстого слоя — резать будет неудобно). Таким образом

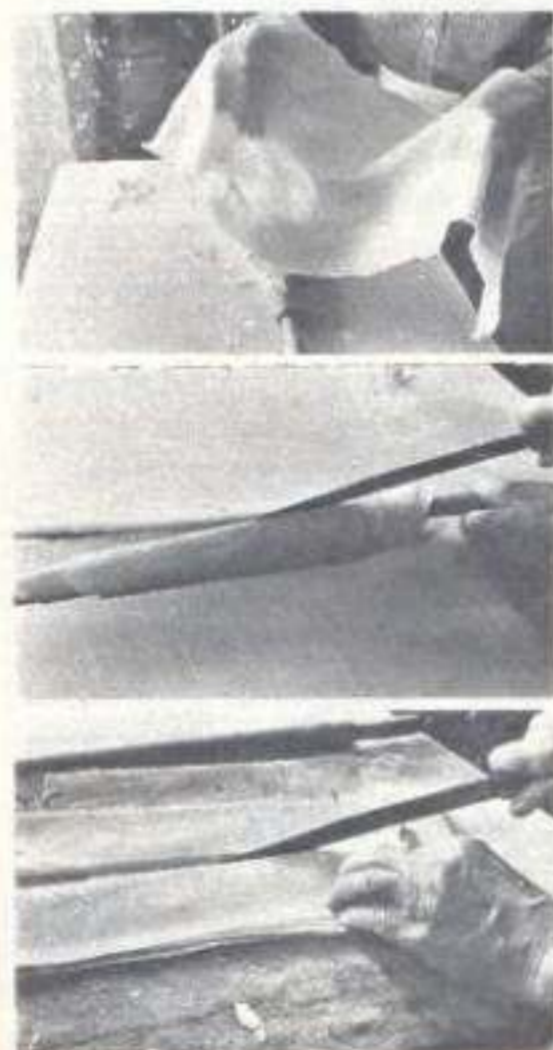
получатся две полоски теста — наискось тонко нарежьте их лапшой (нож должен быть острым, длинный). Каждую кучку нарезанной лапши осторожно перетряхните. Рассыпьте лапшу на скатерть или полотенце и дайте ей высохнуть. Храните домашнюю лапшу в плотно закрытых стеклянных банках.

локе (треть стакана), нагрейте, добавьте 2—3 измельченных грецких ореха и прокипятите. Выложите лапшу горкой на сковороду (лучше, если будет несколько порционных сковородок), залейте горячим медовым соусом и на 5—7 минут поставьте запекать в духовку.

**Запеканка из домашней лапши**

Готовя первое блюдо, позаботьтесь о втором: скажем, срежьте с костей, на которых варили бульон, остатки мяса (его потребуется очень немного). Пропустите обрезки вареного мяса через мясорубку или мелко нарубите и слегка поджарьте. Отдельно спассеруйте три тонко нарезанные луковицы. Половину лука смешайте с мясом, посолите. Сварите вкрутую четыре яйца, измельчите их, соедините с оставшимся луком и тоже не забудьте посолить.

Отварите лапшу, добавьте в нее немного масла или маргарина и сырое яйцо. Форму (либо подходящую кастрюлю) смажьте жиром и выложите в нее слоями лапшу и фарш в следующей последовательности: лапша, отварное мясо, лапша, яичный фарш, лапша. Запекайте 15—20 минут в духовке. Подавайте запеканку целиком, выложенной на блюдо, и лишь после нарежьте на порции.



**САМИ ДЕЛАЕМ ЛАПШУ**



слегка посыпайте его мукой, чтобы тесто не слиплось. Пласт доведите до толщины 1—1,5 мм.

Раскатанный пласт отложите. Пока раскатываете остальные два пласта, первый достаточно подсушится (правда, придется следить, чтобы тесто не пересохло, иначе раскрошится).



**Домашняя лапша с медовым соусом**

Отварите 100 г лапши в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Положите ее в толстостенную кастрюлю, добавьте кусочек масла или маргарина и непрерывно помешивая, прогрейте. Столовую ложку меда растворите в мо-





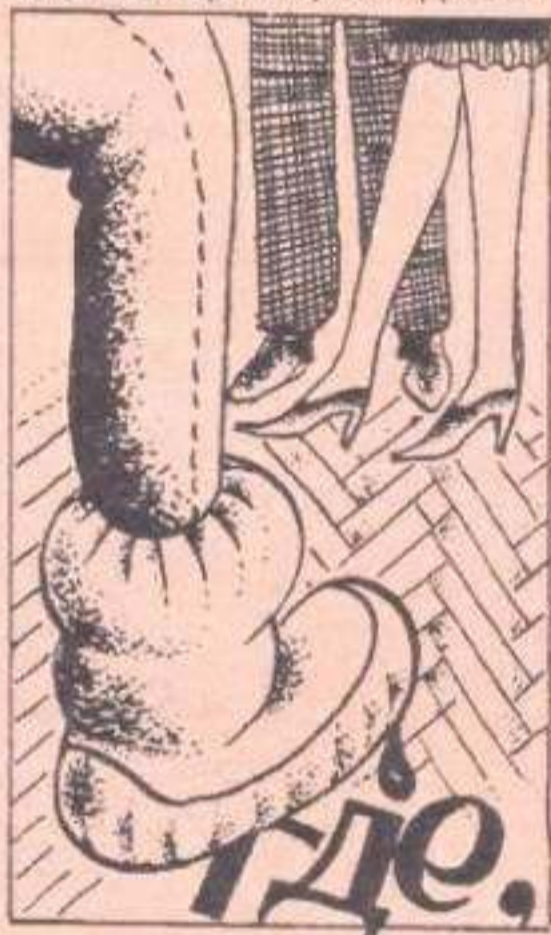
О новинках моды мы узнаем постоянно — в разговорах со знакомыми и друзьями, из журнальных и газетных сообщений, наблюдая окружающих и многими другими путями.

Длинное или короткое, узкое или широкое, белое или красное, шляпы с полями или мягкие береты — все это модницы так или иначе добудут, наденут, приспособят к себе. А вот о том, как носить вещи, ЧТО, ГДЕ, КОГДА следует, а когда не следует надевать, знают далеко не все, в том числе и знатоки модных перемен, постоянные поклонники моды. По теме наших «взаимоотношений» с одеждой не найдешь рекомендаций, нет не только книг, но даже и статей либо заметок в модных журналах. А опыт показывает, что красивые, модные вещи уметь носить, уместно применять удается не каждому. Вот мы и решили поговорить об этом.

Одежда — она многое отражает в наших отношениях к другим людям: вежливость, внимание, уважение, например. И этому нужно учиться, думать об этом, наблюдать, сопоставлять, делать выводы. Если нам что-то не понравилось в других, нужно обязательно вспомнить, не грешим ли подчас мы сами тем же.

Здесь есть общие правила, а есть частные случаи, связанные с конкретной ситуацией, положением человека, например, с профессией, должностью, с определенными модными, то есть временными, деталями, формами, даже манерами.

Среди общих правил, конечно, в первую очередь следует уделить внимание главному вообще во взаимоотношениях между людьми, которое состоит в том, чтобы контролировать свое поведение вопросом к самому себе: не мешаю ли я кому-то, не раздражаю ли, не проявляю ли бестактности? Этот вопрос стоит задать себе, когда, собираясь на работу, в гости, на деловую встречу, мы выбираем, что надеть. Ответить на него рекомендациями, подходящими для всех ситуаций и каждого человека в отдельности, конечно, невозможно. Но о наиболее общих, основных, часто повторяющихся давай-



те поговорим. Этой теме и посвящается наша новая рубрика «Что, где, когда?», в которой мы попробуем дать некоторые советы, соотнося их отчасти с сезонами, отчасти с модой, а также с некоторыми типичными ситуациями.

...Сейчас еще холодно. Многие женщины носят меховые шапки, нередко очень дорогие. Такие вещи не везде принимают в гардероб, и некоторые остаются в них в зрительных залах (концертных и театральных), ссылаясь на то, что в прошлом, по этикету, женщина могла оставаться в шляпе как части своего туалета даже в гостях.

Не говоря уж о том, что многие правила этикета ушли в прошлое вместе с теми условиями, которые их создали, сам здравый смысл подсказывает, что меховая шапка в теплом помещении не может быть частью туалета, состоящего из легкого платья. Ну, а если подумать о том, что позади сидят люди, которым из-за большой шапки видна только часть сцены или экрана, то шапку нуж-

но снять непременно. Кстати, обычно тяжелые меховые шапки сминают прическу (и это тоже одно из обстоятельств, побуждающих женщин не снимать головной убор). Не лучше ли, идя в театр, на концерт, в гости, тщательно причесать волосы и набросить на голову легкий теплый платок или шарф?

...Новая проблема с обувью. Когда-то носили калоши и ботинки. Их оставляли в гардеробе и в прихожей. На натертый пол и чистый ковер можно было смело ступать сухими подошвами туфель. Теперь все носят сапоги, сапожки и...

Мы посмеиваемся над чистюлями — хозяйками, предлагающими нам сменить сапоги (возможно, предмет нашей гордости) на домашние тапочки, и не всегда задумываемся над тем, что оставляем грязные следы и на коврах, паркете фойе театров. А не проще ли захватить с собой туфли и переобуться?

...Молодежь, да и взрослые, в очень холодные дни с удовольствием носят спортивного стиля сапоги, так называемые мунбуты.



Так как их довольно трудно купить, они, конечно, приобретают во мнении счастливых обладателей особое значение, вызывая некоторое подобие гордости, а у юных — оттенок бахвальства. Но, согласитесь, что такая обувь не сочетается с легкой, нарядной одеждой или интерьером, бытовым или общественным. Это обувь для улицы. Поэтому в помещении ее нужно обязательно заменить более подходящей и к одежде, и к обстановке.

Сейчас в моде шарфы. Они хорошо сочетаются с одеждой, имеющей воротники-стойки. Шарфы мягко, не затягивая, обматывают вокруг шеи, концы заправляют внутрь, не завязывая их на груди. Получается подобие теплого, мягкого воротника. Если же пальто или жакет имеют большой меховой воротник, то удобнее будет шарф небольшой, мягко обвязанный вокруг шеи, а не поверх воротника. Длинные концы шарфов, распущенные чуть не до подола, немодны.

По поводу этикета можно заметить мелкую, но важную деталь. Войдя в помещение, мужчина сначала должен снять шапку или шляпу, а потом уже (поздоровавшись, если это необходимо и соответствует ситуации) снять пальто и, наконец, (если нужно) обувь. Уходя, он должен проделать это все в обратном порядке и, только попрощавшись, надеть головной убор.

Женщина сначала должна, поздоровавшись, снять пальто, а потом уже шапку (чтобы сразу же поправить прическу или проверить ее, глядя в зеркало) и, наконец, заменить обувь. Уходя, так же, как мужчина, все проделать в обратном порядке: обувь, шапка, пальто. Здесь нет ничего надуманного — так удобнее. Мужчина же в помещении, да еще в присутствии людей (женщин, конечно, в первую очередь, но и мужчин тоже) не должен быть в шапке — это очень давняя традиция, почти такая же, как здороваться, протягивая руку. Снять шапку — значит выразить уважение.

И. Андреева, главный искусствовед Общесоюзного Дома моделей одежды



ВОЗЬМЕМ В РУКИ ПЯЛЬЦЫ



Такой узор украсит блузку или платье, скатерть или салфетку. Можно использовать его и не целиком — только отдельные фрагменты. Техника вышивки — гладь, стебельчатый шов.

Художник Т. Еременко