

отделочную строчку «вкрай». Сложите пату пополам, проденьте в нее пряжку и приметайте к срезу борта правой полочки между контрольными надсечками. Невытачанный конец пояса приметайте к срезу борта левой полочки. Сложите лицевыми сторонами платье и подборта, сметайте и стачайте. Следите за тем, чтобы шов не растягивался. В закругленных ме-

стах шов надсеките, отверните подборт с отбачкой на изнаночную сторону, выметайте шов, выправляя кант 0,2 см со стороны основных деталей. Приутюжьте край. На левый боковой шов на уровне расположения пояса настрочите заранее заготовленную шлевку. В верхней части правой полочки (у горловины и плечевого шва) приметайте петлю. Место ее намече-

но на детали 2. На левой полочке соответственно пришейте пуговицу. Подшейте низ рукавов и платье потайными стежками. Отутюжьте окончательно изделие и подшейте подплечники. Обработайте края шарфа двойным подрубочным швом (если шарф одинарный). В случае, если ткань тонкая, шарф можно сделать двойным.

Н. Малькова

#### Перечень деталей

1. Спинка	1 дет.
2. Правая полочка	1 дет.
3. Левая полочка	1 дет.
4. Рукав	2 дет.
5. Пата под пряжку	1 дет.
6. Пояс	1 дет.
Шлевка	7 × 2 см, 1 дет.
Шарф	150 × 30 см, 1 дет.

Расход ткани при ширине 150 см — 2 м 30 см.

## СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ



Должна предупредить: увеличивать или уменьшать выкройку больше чем на один-два размера нельзя. Это может привести к тому, что вещь будет плохо сидеть на фигуре.

Для увеличения или уменьшения выкройки наметьте примерно в середине детали вертикальную линию и разрежьте по ней деталь. (Полочка разрезается по линии одной из сторон нагрудной плечевой вытачки, а далее по вертикали вниз.) При увеличении размера деталь раздвигается, при уменьшении закладывается складкой по этой линии: спинка — на 0,8 см, полочка — на 0,9 см, рукав — на 0,6 см. К боковому шву добавьте или снимите по 0,3 см. К боковым сторонам

рукава также добавьте или снимите по 0,3 см. Раствор нагрудной вытачки увеличивается или уменьшается на 0,9 см. Раствор вытачки на спинке не меняется. Длина плечевого шва увеличивается или уменьшается на 0,2 см. В новых увеличенных или уменьшенных деталях спинки и полочки отложите длину плеча и исправьте в соответствии с этим линию проймы.

При изменении выкройки в зависимости от роста надо учесть, что линия талии поднимается или опускается от роста к росту на 1 см. В цельнокроеных моделях линия бедер перемещается на 1,5 см. Обратите внимание на то, что линии талии и бедер перемещаются внутри детали, не влияя

на общую длину. Карманы перемещаются на 1,2 см.

На деталях юбки линия талии не изменяется, линия бедер перемещается на 0,5 см вверх или вниз. Низ юбки укорачивают или удлиняют на 2 см. Положение кармана в изделиях с отрезной линией талии не изменяется. Положение нагрудной вытачки (высоту груди) определите в соответствии с конкретной фигурой, так как при одном и том же росте грудь может быть и высокой, и низкой.

Рукава укорачивают или удлиняют от роста к росту на 2 см. Локтевая вытачка перемещается на 1 см.

Н. Малькова, конструктор





### Капюшон с пелериной

Потребуется 200 г шерстяной пряжи №32/2 в 5 ниток и 20 г мохера или шерсти контрастного цвета для отделки.

Основной узор — изнаночная сторона чулочного вязания. Отделкой служит узор с обвитыми иглами, образующий рельефные накладные полоски. Отворот в капюшоне обработан двойным краем. Нижний край пелеринки, состоящей из 4 клиньев, обвязан крючком.

Прежде всего нужно определить плотность вязания, то есть количество петель по горизонтали (Пг) и количество рядов по вертикали (Пв) в одном сантиметре. Провяжите **пробный образец** шириной 10—15 петель, показатель плотности меняйте через 10 рядов. Определите показатель плотности (например, 5), свяжите **рабочий образец**. Наберите ВН не менее 62 петель, свяжите 80 рядов и закончите вязание ВН. Снятое с машины полотно оставьте в покое часов на 12—24 для устранения деформации петель, затем отпарьте через влажную ткань или четыре слоя марли. Измерьте образец между крайними петлями по горизонтали и между полосками вспомогательной нити по вертикали.

Например, 60 петель будут соответствовать 20 см, а 80 рядов — 18 см. Тогда Пг = 3 п/см (60 п.: 20 см), а Пв = 4,4 р/см (80 р.: 18 см).

Для капюшона снимите следующие мерки (в скобках даем измерения для 55-го размера):

1. **Обхват овала лица** (61 см — 6 см для плотного прилегания = 55 см).
2. **Длина от лба до основания черепа через макушку** (31 см + 5 см на свободное облевание = 36 см).
3. **Высота стойки** (берется 5 см).
4. **Ширину отворота** (6 см — в готовом виде) и **длину пелеринки** (12 см) выбирайте по желанию.

Для расчета любой прямой линии

надо умножить Пг на длину **горизонтальной** прямой (3 п/см × 55 см = 165 п.), а Пв на длину **вертикальной** прямой (4,4 р/см × 36 см = 158 п.).

Начните вязание с выполнения двойного края (рис. 1). Наберите 166 петель: 165 + 1 для симметрии узора — см. рис. 4 урока 1 («Работница» № 10). Провяжите 52 ряда (4,4 × 6 × 2), возьмите левой рукой правый край полотна и навесьте одноигльным деккером справа налево петли наборного ряда на соответствующие иглы (рис. 2). На две последние иглы слева навесьте одну общую петлю. Переведите все петли за язычки игл, для чего линейкой сначала придвиньте иглы к ВР, а затем поставьте их в РП. Провяжите 12 рядов и приступайте к выполнению горизонтальных вытачек — они вывязываются по краям полотна для уменьшения примерно 2/3 длины под подбородком.

В данной модели длина полотна по краям равна 58 рядам. Длина вытачек составляет примерно одну треть ширины полотна (50 п.). Количество вытачек выбирается по желанию (например, 10), и глубина вытачек, следовательно, будет равна 10 рядам (158 — 58 = 100; 100 : 10 = 10), то есть 50 петель убавляются в 10 рядах.

Выполняя вытачки, используйте частичное вязание с уменьшением количества работающих игл.

Итак, каретка справа. От левого края выдвиньте к ВР 10 игл, провяжите 1 ряд. Для того, чтобы в полотне не было пропусков, зацепите РН за соседнюю выдвинутую к ВР иглу (10-ю). От правого края также выдвиньте к ВР 10 игл и провяжите 1 ряд. Зацепите

РН за соседнюю выдвинутую к ВР иглу (10-ю). Продолжайте вязание, выдвигая к ВР по 10 игл от краев полотна до тех пор, пока не будет провязано 10 рядов. Каретка справа. Верните в РП 50 игл слева, провяжите 1-й ряд. Каретка слева. Верните в РП 50 игл справа, провяжите 2-й ряд. Выполните первую рельефную полосу. Набросьте отделочную нить на первую иглу слева, остальные обвейте **попарно** движением против часовой стрелки, то есть как при наборе петель в начале вязания (рис. 3а). Переместите образовавшиеся петли за язычки, как указано выше, и, заправив петли под платины, провяжите 2 ряда рабочей нитью.

Повторите вязание еще 9 раз. Для того, чтобы не обрывать отделочную нить, иглы обвивайте то против часовой стрелки, то по часовой (рис. 3б), но в обоих случаях не затягивайте отделочную нить. Закончив последнюю вытачку, провяжите 8 рядов РН и несколько рядов ВН. Сняв полотно с машины, для приспособки затылочной части убавьте 1/4 часть петель (примерно 42). Для этого при возвращении петель на иглы навесьте по 2 петли на 42 средние иглы из 124 по ширине стойки. Провяжите 22 ряда по высоте стойки и снова снимите петли, провязав ВН.

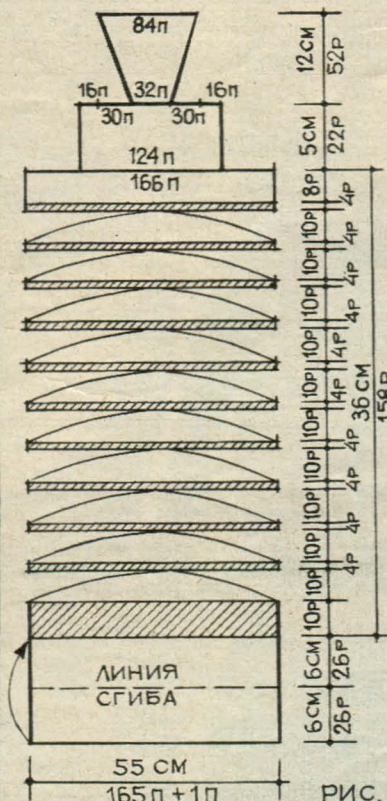


РИС. 1

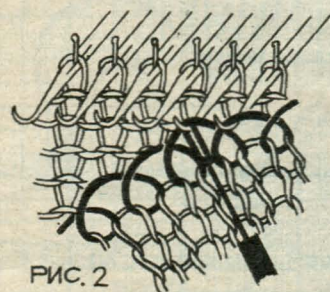


РИС. 2

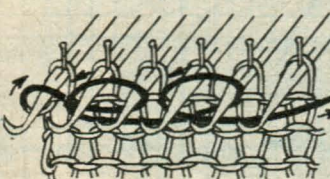


РИС. 3А

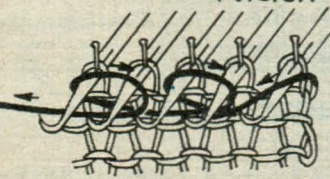


РИС. 3Б

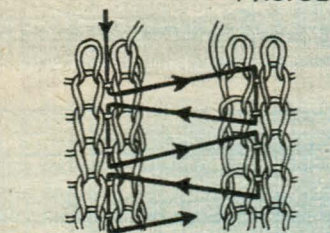


РИС. 4

Соедините боковые стороны капюшона вертикальным швом. Начините с двойного края. Вводите иголку с ниткой между первым и вторым петельными столбиками и берите по 2 протяжки (рис. 4). Затем соедините боковые стороны капюшона: иголку с ниткой вводите так же, только берите по 1 протяжке.

Далее вяжите пелерину, состоящую из 4 клиньев. Для вязания переднего клина поставьте в РП 30 игл и навесьте на них по 16 открытых петель слева и справа от шва, повернув изделие к себе изнаночной стороной. Около шва будет по 2 петли на 2 средних иглах. Вяжите 52 ряда, прибавляя по 1 петле только со стороны каретки, — см. рис. 8 урока первого («Работница» № 10 за 1986 год). Закройте «косичкой» — см. рис. 5 урока второго («Работница» № 11 за 1986 год) 82 петли и свяжите так же затылочный клин, навесив на иглы 32 петли. Боковые клинья соедините с передним и затылочным частичным вязанием с увеличением количества работающих игл.

Навесьте на иглы 30 открытых петель, а рядом слева и справа навесьте еще по 26 воздушных петелек, образовавшихся по краям связанных клиньев. Поставьте к ВР по 26 игл. Установите каретку, например, слева. Закрепите РН петлей на первой правой игле (из 30). Верните в РП 1 иглу справа для уменьшения ажурного пропуска по линиям соединения клиньев, зацепите РН за соседнюю выдвинутую к ВР иглу (26-ю от левого края), провяжите 1 ряд. Зацепите РН за соседнюю выдвинутую к ВР иглу (25-ю от правого края), верните в РП 1 иглу влево, провяжите 1 ряд. Продолжайте вязание, возвращая в РП по 1 игле с противоположной от каретки стороны, а когда будет провязано 52 ряда, закройте 82 петли «косичкой». Так же довяжите второй боковой клин и обвяжите нижний край пелеринки следующим образом:

- 1-й ряд — столбики без накида
- 2-й ряд — столбики с 1 накидом
- 3-й ряд — столбики с 1 накидом
- 4-й ряд — столбики без накида, с «пико» из 4 петель на каждой 4-й петле предыдущего ряда.

Итак, из 3-го урока вы узнали: как вязать образцы для расчета деталей изделий; как выполняется простой двойной край, которым можно оформить низ любой детали;

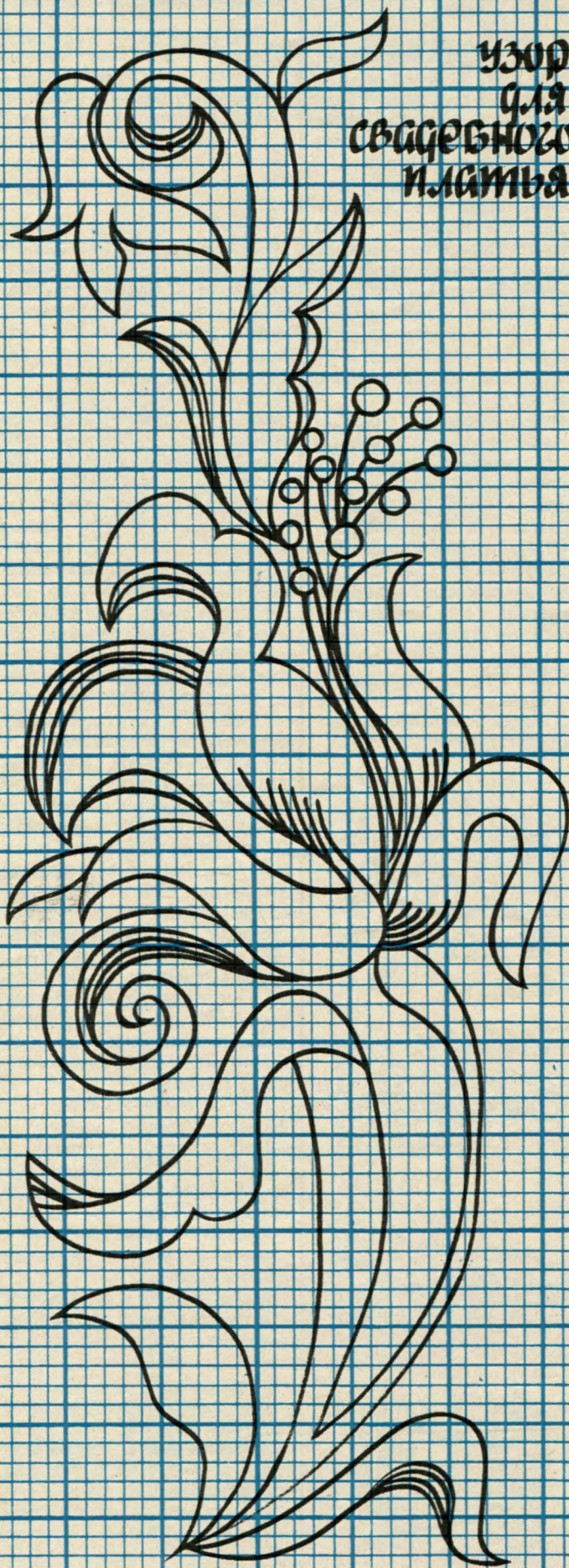
как соединить боковые края деталей вертикальными швами; как убавлять и прибавлять петли частичным вязанием.

Частичное вязание — основа вязания на машине, о нем в следующих уроках расскажем подробнее.

Свяжите капюшон, используя свои мерки. Видите, он очень напоминает шапочку-трубу, но выгодно отличается от нее тем, что не соскальзывает с головы.



## Узор для свадебного платья



Можно, конечно, купить это платье в магазине. Можно заказать в ателье. Но ведь можно сшить и вышить самим, и тогда платье будет уникальным, ни на какое другое не похожим... В тех двух моделях свадебных платьев, которые вы видите на снимках, вышивка в виде аппликации располагается на фоне шелковой сетки. Это может быть геометрический узор или стилизованный цветочный. Узоры крупные, поэтому

мы даем их в уменьшенном виде. Увеличить их можно по клеточкам. Ткань с нанесенным на нее рисунком накладывается на сетку, приметывается. Контуры узора обметываются на машине плотным швом «зигзаг» или вручную, после чего излишки ткани аккуратно срезаются ножницами. Внутренние элементы узора выполняются стебельчатым швом, нитками в тон ткани, можно выделить их и серебряной нитью.





## Приглашает Украина



Кто не слышал о знаменитых украинских борщах и пампушках! А о том, как смачно ел вареники да галушки Пузатый Пацюк, к которому пришел кузнец Вакула, всему миру, смеясь, поведал Николай Васильевич Гоголь.

Но знаете вы, что такое галушки? Да что там галушки—умеете вы приготовить настоящие вареники?

Ознакомьтесь с некоторыми характерными чертами украинской кухни, освоите рецепты — и за дело.

● Свообразие украинской кухни — в явном предпочтении свинины, особенно свиного сала, всем другим мясным продуктам.

● Очень много в украинской кухне мучных изделий, причем чаще всего используется пресное тесто из пшеничной муки.

● Овощи тоже в большом почете. Наиболее ходовые — свекла и помидоры.

● Что касается технологии приготовления блюд — это комбинированная тепловая обработка продуктов: сначала, как правило, их обжаривают, а потом запекают или тушат.

● Поскольку украинская кухня имеет многовековую историю, у многих областей здесь свои особенности приготовления традиционных национальных блюд. Так и появляются в рецептах уточнения: полтавские, черниговские, по-киевски, по-винницки.

### БОРЩ ПОЛТАВСКИЙ

Продукты: на 1 кг птицы — 5 л воды, 1 большая свекла, треть среднего кочана капусты, 5 картофелин, масло или маргарин — 70 г, томатная паста — 4–5 ст. ложек, 2 луковицы, 1 морковь, полкорня петрушки, 3 ч. ложки уксуса, 4 лавровых листа, перец горошком — 4–5 шт., перец молотый — на кончике ножа, чеснок — по  $\frac{1}{2}$  зубчика на тарелку, сметана, зелень.

Мы уже умеем варить украинский борщ с чесночными пампушками (см. «Работницу», № 1, 1985 год). Борщ полтавский готовят по-другому: в первых, обязательно на бульоне из домашней птицы, во-вторых, его заправляют галушками.

Сварите бульон из гуся, утки или курицы. Не стоит варить всю птицу целиком: мясо срежьте для второго блюда, а хороший бульон получится из потрохов, шеи, лапок, крылышек и порубленных костей.

Пока бульон варится, займитесь овощами. Тщательно щеткой промойте свеклу, очистите ее. Залейте очистки холодной водой так, чтобы они были едва покрыты, хорошо посолите, добавьте 1 чайную ложку уксуса, доведите до кипения, тут же снимите с огня и оставьте настаиваться. Очищенную свеклу нарежьте тонкой соломкой, чуть посолите, взбрызните уксусом, слегка посыпьте молотым перцем и потушите в открытой сковороде до мягкости. В середине тушения положите томатную пасту.

Лук, морковь, коренья петрушки нарежьте соломкой и спассеруйте на масле или маргарине.

За 30 минут до окончания варки бульона положите в него нарезанный брусочками картофель и капусту, нарезанную соломкой, через 15 минут — все обжаренные овощи. Еще через 5 минут — галушки, лавровый лист и перец горошком. К этому моменту борщ должен быть слегка недосолен. В готовый борщ добавьте свекольный настой (от его количества зависят цвет и вкус борща) и толченый чеснок. Готовый борщ имеет интенсивный красный цвет. Дайте ему настояться тут же на плите 20–30 минут. Отдельно подайте мелко нарезанную зелень и сметану.



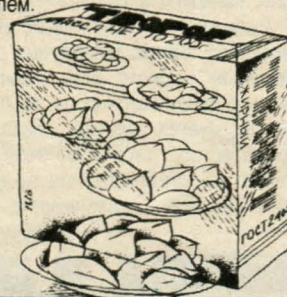
### ГАЛУШКИ К ПОЛТАВСКОМУ БОРЩУ

$\frac{1}{2}$  стакана гречневой муки (смелите в кофемолке гречневую крупу), разведите в  $\frac{1}{5}$  стакана кипятка. Делайте это постепенно, добавляя муку небольшими порциями, размешивайте муку быстро и тщательно, тогда не будет комков. Добавьте в тесто 1 яйцо. По консистенции тесто должно напоминать густую сметану, если полученное тесто набираете чайной ложкой, опускайте в кипящую подсоленную воду. Когда галушки всплывут, выньте их шумовкой и положите в борщ.

### КОТЛЕТЫ ПОЛТАВСКИЕ

Продукты: 0,5 кг говядины, 50 г шпика, 2 зубчика чеснока, четверть стакана воды, панировочные сухари, соль.

Мясо и шпик дважды пропустите через мясорубку вместе с чесноком, затем разведите водой, посолите и тщательно размешайте. Из этого фарша сформируйте котлеты, запанируйте их в сухарях и пожарьте. Подаются полтавские котлеты с жареным картофелем.



### ГАЛУШКИ ТВОРОЖНЫЕ

Продукты: на 600 г творога — 4–5 яичных белков, 25 г сливочного масла, 1,5 ст. ложки сахарного песка и 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Творог тщательно разотрите вместе со сливочным маслом, сахаром и солью, после чего осторожно введите взбитые белки. Из этого теста раскатайте полосу толщиной в 1,5 см и нарежьте ее на небольшие квадраты или ромбы (в 1,5–2 см). Опускайте галушки в кипящую подсоленную воду. Когда они всплывут на поверхность, выньте их шумовкой и горячими подавайте, полив растопленным сливочным маслом и сметаной.

### ВАРЕНИКИ С ВИШНЯМИ

Для теста: 3 стакана муки пшеничной,  $\frac{2}{3}$  стакана холодной воды, 2–3 яйца, щепотка соли.

Для начинки: 1 кг вишни, свежей или замороженной, 1 стакан сахара. Вишню промойте, удалите косточки (но не выбрасывайте их), засыпьте сахаром и оставьте на 3–4 часа для выделения сока.

Замесите тесто средней густоты. Слейте с вишни образовавшийся сок — ягоды готовы для начинки.

Раскатайте тесто в пласт толщиной



полтора-два миллиметра, нарежьте на квадраты 5×5 см. Слегка смажьте каждый разболтанным яйцом, положите вишни (немного, иначе тесто будет прорываться), сложите готовый вареник треугольником и защипите края. Края не должны быть толстыми — это значительно ухудшит вкус. Опускайте вареники в большое количество кипящей подсоленной воды. Готовые вареники всплывают. Выньте их шумовкой и полейте разогретым сливочным маслом.

Отдельно к вареникам подайте сладкий сироп, отварив вишневые косточки в небольшом количестве воды, добавив слитый с вишен сок и сахар по вкусу.

### ЛЕЖНИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Продукты: 6–7 картофелин, 1,5 стакана квашеной капусты, 4 яйца, 6 луковиц, 100 г сала, мука, сметана.

Очистите, отварите и потолките картофель. Когда пюре немного остынет, вбейте в него сырые яйца и перемешайте.

Слегка отожмите квашеную капусту, крупные куски измельчите и поставьте тушиться. На свином сале, нарезанном мелкими кубиками, пожарьте лук и к концу тушения смешайте шкварки, лук и капусту.

Противень смажьте салом. Подсыпав немного муки или молотых сухарей, положите половину картофельного пюре, разровняйте (чтобы пюре не прилипло к рукам, ладони должны быть в муке). На пласт картофеля ровным слоем выложите капусту, отцедив излишек сока, образовавшегося при тушении, а сверху прикройте ее картофельной массой. Соедините края пластов, смажьте верх яйцом и запекайте в духовке.

Подают лежни горячими, нарезав на порции. Едят со сметаной.



## рецепт нашего дома

«Фамильные» рецепты блюд понравились многим — об этом говорят ваши письма. И все же кое-кого из читателей постигла неудача — не получилось! Тут должны заметить: даже опытные кулинары знают, что всякий новый рецепт нужно освоить.

Поэтому не огорчайтесь первой неудаче, учтите неудавшиеся моменты, и все обязательно получится! К авторам рецептов большая просьба: пишите подробней, не забывайте о мелочах.

А сейчас слово И. В. Фраткиной из г. Куйбышева. «35 лет держала монополию!» — так заключила она свое письмо с рецептами. Два из них предлагаем вам приготовить.

### СОВСЕМ СЕЛЕДОЧНЫЙ ФОРШМАК ИЗ ... СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Едят гости форшмак: хороша селедочка! А когда выясняется, что селедочка-то в нем и нет, начинаются ахи да охи: как же так?

А вот как. Разберите средний кочан капусты на листья, срежьте утолщения. Опустите листья в кипящую соленую воду — варите до мягкости (не переварите!). Замотайте тем временем в молоке или воде 3-4 ломтика белой булки.

Слейте воду, пусть листья остынут. Хорошо их отожмите (это непременно) и проверните через мясорубку вместе с отжатой булкой и двумя яйцами, сваренными вкрутую. Хорошо вымешайте массу, добавьте в нее подсолнечное масло, уксус и соль — по вкусу.

Сложите готовый форшмак в селедочницу, сверху полейте соусом (растертый в подсолнечном масле крутой яичный желток и чуть-чуть уксуса), сверху колечками уложите лук. А если, как полагается, в селедочнице будет голова и хвост от настоящей сельди, триумф будет полным.

### РАССЫПЧАТОЕ ПЕЧЕНЬЕ

**Продукты:** 7 стаканов муки, 2 яйца, 350 г нетвердого сливочного маргарина, 2 стакана сахара, половину чайной ложки соды.

Смешиваю муку, сахар, соду, режу туда же маргарин и разминаю. Добавляю яйца, перетираю смесь руками — получается крошка. Всыпаю половину смеси на хорошо смазанный жиром противень (лучше с высокими бортиками), прижимаю рукой, смазываю кислым повидлом или вареньем, засыпаю начинку оставшейся крошкой, вновь ее обжимаю и выпекаю при температуре 180—200 градусов, пока хорошо не зарумянится. Полуостывшим нарезаю «пирог» на квадратики, треугольнички, ромбики — их получается много — и укладываю на блюдо.

## к праздничному столу

Зима на исходе. В этот период очень важно не забывать готовить больше овощей. Пусть нет еще первой зелени, нет овощей весенних, не беда. Пусть на вашем столе появится, например, рыба под маринадом: вкусно, полезно.

Для этого блюда подойдет и жареная, и отварная рыба, приготовленная специально или купленная в кулинарии, не говоря уж об остатках жареной рыбы, которые могут случиться дома. Обработанную (подробно о том, как обрабатывать рыбу, мы рассказывали в «Работнице» № 3 за 1986 год) непластованную рыбу нарезают на куски поперек, начиная от головы, нож держат под углом 45 градусов. Порционные куски филе нарезают от хвоста, положив филе внутренней стороной вверх. Куски нарезают наискосок, нож находится под углом 30 градусов, тогда порции получатся более широкими и тонкими — для лучшего и равномерного обжаривания.

Если тушка жарится целиком, на коже вдоль делают надрезы, чтобы рыба не деформировалась, не изменила форму.

Для того, чтобы рыба была более сочной и нежной, ее предварительно замачивают в молоке и только перед самой жаркой посыпают солью, перцем, панируют в муке.

Рыбу нужно класть **только на сковороду с хорошо разогретым растительным маслом!** Если жарить на неграсскаленной сковороде, то быстро не образуется корочка, препятствующая потере сока, — при этом рыба теряет не только сочность, но и вкус, питательность. Обжаривают с обеих

сторон независимо от величины кусков до образования золотистой корочки, а затем можно в духовке довести до готовности.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАРИНАДА.** Продукты: 4 средние моркови (200 г), 4 средние луковицы (200 г), полкорня петрушки, 6 столовых ло-



жек (150 г) томатного пюре, стакан рыбного бульона, 3 столовые ложки растительного масла, 5 столовых ложек 3-процентного уксуса, 1 столовая ложка сахара, 10 горошин черного перца, 4 лавровых листа, 2—3 гвоздики, 2—3 г корицы, соль по вкусу.

Морковь, лук, коренья нарежьте тонкой соломкой — тогда при пассеровании легче извлекутся из них красящие вещества, а жир ароматизируется эфирными маслами, содержащимися в луке (лук, выложенный на сковороду, тотчас перемешайте с жиром — он не даст эфирным маслам испариться). Главные составные части будущего маринада нужно пассеровать, желательнее каждый вид овощей и особенно томат-пюре — отдельно. Пассеруйте овощи в хорошо разогретом растительном масле, тонким, не более 3 см, слоем — иначе станут пареными.

Предназначенный для соуса томат-пюре пассеруют с добавлением растительного масла (одна десятая часть к весу томата) в течение 20 минут, все время помешивая массу, чтобы она не подгорела. Ну, а если вы спешите с готовкой и решили пассеровать все овощи вместе, то на разогретую сковороду кладите их в такой последовательности: сначала морковь, когда она пожарится — лук, тут же перемешав, а через несколько минут — и коренья. Время от времени перемешивая, обжаривайте овощи до мягкости. Следите, чтобы не поджарились. Если случится так (это означает, что произошла карамелизация сахара), образовались вещества, имеющие свойства растворяться и давать маринаду очень темную окраску и горьковатый вкус.

Наконец, в последнюю очередь положите томат-пюре. В сырые, еще не пассерованные овощи его не кладут никогда, так как от кислоты они делают жесткими, и придется их долго готовить.

Обжарив овощи, соедините все вместе и добавьте уксус, рыбный бульон, сахар, специи, посолите и прокипятите несколько минут. В конце варки специи удалите. Охлажденное рыбное филе залейте готовым остывшим маринадом и на 3—4 часа оставьте в холодильнике. За это время рыба приобретет аромат маринада, станет сочной.

Подавая, посыпьте измельченной зеленью, оформите лилией из лука. Как ее делать, подробно рассказано в № 3 (1986 г.).

А. Крашенинникова

## А Я ДЕЛАЮ ТАК

Как-то перед праздником купила я в магазине соленые огурцы. Дома с сожалением увидела, что они вялые, мягкие. Что делать? И тут я вспомнила давний, где-то слышанный рецепт о том, как сохранять такие огурцы в томатном соке.

Дома тогда сока не оказалось — я развела «Соус томатный» до консистенции сока, вскипятила и остудила его. Добавила соли, чеснока, оставшейся с лета сушеной зелени — укропа, эстрагона — и залила огурцы в эмалированной кастрюле, прикрыла крышкой. В первые дни запах вроде отдавал кислинкой, но зато потом! Огурчики стали твердыми, в меру посоленными, ароматными.

Мы в шутку назвали их «ворзельскими огурчиками». С тех пор я, покупая огурцы, не обращаю внимания на их упругость. Все равно станут они у меня ворзельскими!

Е. Васильковская

пос. Ворзель  
Киевской обл.

### «ворзельские огурчики»



Из остатков творога, сыра, брынзы, кефира легко приготовить небольшую фантазию на тему «хачапури».

В миске разомните творог, потрите на крупной терке брынзу и сыр, влейте кефир, добавьте сырое яйцо, немного питьевой соды и муку, чтобы получилось тесто, как на густые оладьи.

Жарьте на любом жире с обеих сторон на раскаленной сковороде. Получаются аппетитные, чуть солоноватые и очень сытные лепешки.

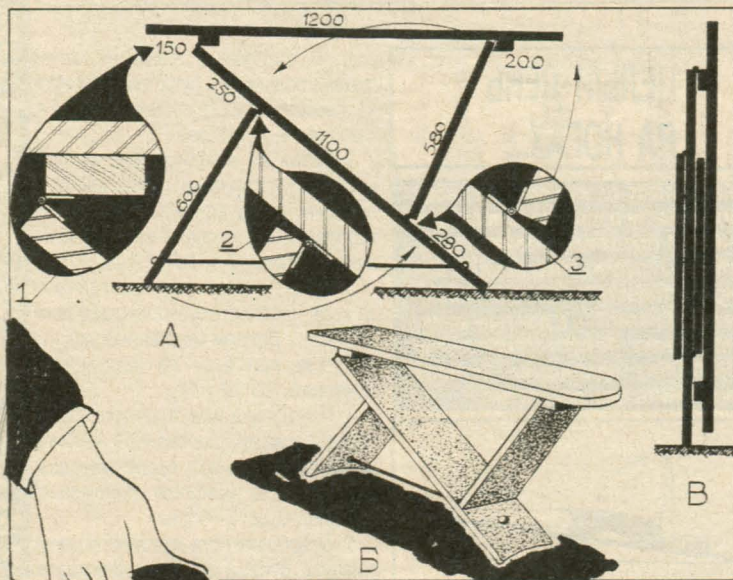
К. Розенблюм

г. Брянск.





# МУЖЧИНЫ, ЗАСУЧИТЕ РУКАВА!



«Очень хотелось, чтобы на страницах «Домашнего калейдоскопа» вы рассказали, как самим смастерить гладильную доску. В магазине ее купить трудно. Думаю, что я сам мог бы ее сделать».

Н. Г. Попов,

г. Новая Одесса.

Согласен с вами, гладильную доску можно сделать и самим, причем более удобную, чем те, что продаются в магазинах. Прежде всего она должна быть подлиннее, чтобы на ней умещались даже большие вещи. Опорные элементы, которые обычно делают рамочными, в предлагаемом варианте выполнены из щитков, это хорошо видно на рисунке.

Доска собирается из следующих элементов: горизонтальный щиток для глажения и три опорных щитка: один длинный (1100 мм) наклонный и два коротких наклонных. Щитки скрепляются между собой рояльными петлями, что позволяет складывать доску, как показано на рисунке В. Направление движения указано стрелками на рис. А, где дается вид доски сбоку. Здесь же приводятся основные размеры, необходимые для ее изготовления. Ширина доски 300—350 мм, такую же ширину имеют и опорные щитки.

Сначала нужно выпилить щитки нужных размеров. Горизонтальный щиток с одной стороны закруглить, к нижней его поверхности в местах, указанных на чертеже, приклеить два бруска (см. узел 1). Их длина равна

ширине доски, а сечение 25×60 мм. К длинному наклонному щитку в отмеченных на чертеже местах прикрепляют три рояльные петли. Для крепления используют шурупы, длина которых должна быть на 22 мм меньше толщины щитка, а диаметр—4 мм. К петлям прикрепляют горизонтальный щиток (см. узел 1) и два коротких наклонных щитка (см. узлы 2 и 3).

Самая удобная высота доски—740—760 мм, она зависит от раствора длинного и короткого наклонных щитков. Чтобы нужная высота не «расползлась», в нижней их части закрепляется прочный шнур (рис. А и Б). Можно сделать и иначе: прикрепить петлей к короткому наклонному щитку распорку, которая верхним концом упиралась бы в горизонтальный щиток снизу (на рисунке этот прием не показан).

Щитки лучше изготавливать из столярной или древесностружечной плиты толщиной 16—19 мм. Чтобы кромки не крошились, их надо зашпаклевать. Поверхности окрасить нитроэмалью. Щиток, на котором гладят, обивают тканью.

А. Белорусский,  
архитектор

## ГОРОЖАНИН В САДУ

Зима идет к концу. Горожане, имеющие садовые участки, начинают все чаще задумываться, что посадить этим летом из овощей, какие семена приобрести и где. Наш корреспондент Г. Трохимовский встретился с начальником Всесоюзного объединения «Сортсеменовоц» Львом Александровичем Хлыстовым и попросил его ответить на несколько вопросов.

— Итак, главное, что занимает всех огородников весной: какие выбрать семена для посева?

— Только семена районированных сортов и гибридов. Тогда и без дополнительных затрат урожай будет полноценным. А ведь как бывает? Услышал житель, положим, Московской области о замечательном сорте помидоров, который выращивают в Краснодарском крае. Достал семена, посадил, а урожай плохой. Обманули его? Нет. Просто климат Подмоскovie не годится для данного сорта.

— А что представляет собой районированный сорт?

— У нас в стране есть Государственная комиссия по сортоиспытанию сельскохозяйственных культур. На сортоиспытательных участках во всех почвенно-климатических зонах агрономы выращивают новые сорта, выведенные селекционерами, сорта местной и зарубежной селекции. Затем их сравнивают со стандартным районированным сортом. Оценивают урожайность, скороспелость, тран-

спортбельность, устойчивость к болезням и вредителям, не забывают и о вкусовых качествах. И только когда в течение нескольких лет сеянец (новый сорт) будет превосходить стандартный для этой зоны сорт, Государственная комиссия даст ему путевку в жизнь. Так что районированные сорта—лучший посевной материал.

— Подскажите, где овощевод-любитель может узнать, какие сорта районированы для его области?

— Каталоги, в которых они перечислены, есть в любом магазине «Сортсеменовоц», в райагропромах, так что можно проконсультироваться там. Опубликованы они и в справочнике по овощеводству, выпущенном в 1982 году издательством «Колос».

— Сколько нужно семян для посева на садовом участке?

— В магазинах, как правило, продают покупателям не больше двух пакетиков семян одного сорта. И этого вполне достаточно. Приведу нормы высева наиболее популярных культур из расчета на 10 кв. м: морковь и

петрушка—4,5—6 г; укроп на зелень при сплошном посеве—25 г; укроп рядами для засолки—12 г; огурцы—5—8 г; кабачки и патиссоны—4 г; редис—15—20 г; салат—3 г; цвель—3—4 г; фасоль—100 г; тыква—2,5—4 г; лук батун—10—12 г; лук чернушка на репку—5—10 г, а на севок—50—100 г.

При выращивании рассады для посадки ее на 10 кв. м требуется 0,5 г семян капусты (белокочанной, брюссельской, цветной, краснокочанной, савойской), семян ревеня—3 г, томатов—0,5 г (а при посеве их в грунт—2—3 г).

— Стоит ли запастись семенами на несколько лет?

— Не всеми. Например, семенами огурцов стоит. Они дают наибольший урожай на четвертый год. Срок хранения при температуре до плюс двенадцати градусов для семян огурцов, тыквы, кабачков, патиссонов—6—8 лет, капусты и томатов—4—5 лет, гороха, фасоли, редьки—3—6 лет, моркови, свеклы, репы, салата, шпината, лука, петрушки, ревеня, укропа—2—3 года, пастернака и сельдерея—1—2 года. Так что двух купленных пакетиков с изобилием хватит на срок их годности.

— Если в магазине трудно купить семена, как быть?

— Пришлите заявку в магазины «Семена—почтой». Правда, должно сказать, что сейчас мы можем обслужить 700 тысяч овощеводов-любителей, и этого, как показывает наша

почта, явно недостаточно. Напряжение в работе магазинов «Семена—почтой» значительно снимется, если сами огородники нам помогут. Присылайте официальные заявки на семена от имени садоводческих кооперативов, и вам будут высланы семена не расфасованными в пакетики, а общим весом в мешочках. Разделите вы их сами. Обратите особое внимание на точность адресов, обязательно должен быть индекс. Если потребуется, наши специалисты помогут определить, какие сорта районированы в вашей зоне. Заявки посылайте заблаговременно.

### ВОТ АДРЕСА:

143080, Московская обл., Одинцовский р-н, п/о Лесной городок, ул. Фасадная, 2 (все районы, кроме Москвы).

350045, Краснодар, ул. Новороссийская, 164 (Северный Кавказ, Закавказье, Краснодарский край, кроме г. Краснодара).

310012, Харьков, ул. К. Маркса, 1-а (Украина, Молдавия, Воронежская, Белгородская, Курская области, кроме г. Харькова).

256300, Борисполь Киевской обл., ул. Завокзальная, 3 (Белоруссия, Украина, Молдавия, кроме г. Борисполя).

620084, Свердловск, ул. Карельская, 52 (Сибирь, Урал, Дальний Восток, Крайний Север, Северный Казахстан, кроме г. Свердловска).



## Если нужна ингаляция...

При простудах, при гриппе приходится делать паровые ингаляции, но не у всех дома есть специальный ингалятор. И тогда процедура эта переходит в проблему. Трудно и неудобно: и жарко от пара, и обжигает лицо, и пар пропадает зря, не попадает в горло...

Мы пользуемся для ингаляций литровой кружкой и обыкновенной пищевой воронкой того же, что и кружка, диаметра. Пар собирается под воронкой, выходит направленной струей, и ингаляция проходит эффективно.

Л. Сидоров

г. Барнаул

## Солнце на лето-зима на мороз

ОТПРАВЛЯЯ СЫНА ИЛИ ДОЧКУ НА ПРОГУЛКУ, РОДИТЕЛИ МОГУТ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕБОЛЬШИМИ СОВЕТАМИ.

● Сначала о самых маленьких. Поставьте кузов детской коляски на обычные санки, привяжите за выступающие части — и хлопот с увязавшей в снегу коляской как не бывало.

● На лыжах для маленьких детей сделайте простейшее приспособление: приклейте клеем для резины и дерева к каждой лыже на нужном расстоянии носок и задник от старых детских галош. Резина плюс имеющийся ремешок послужат надежным креплением для любой обуви.

● На чем только не катаются ребята от мала до велика с ледяных горок! Идут в ход обрывки картона, обломки ящиков, куски досок — словом, все подходящее и совсем неподходящее, что попадется под руку. А ведь в каждом доме найдется кусок клеенки, отслужившей свой век. Клеенку легко превратить в импровизированные салазки для горки. Сшейте из нее крепкими нитками или тонкой бечевкой мешок нужного размера, набейте его старыми тряпками, обрезками поролон и т. п. так, чтобы получилась плоская подушка. Зашейте оставшееся отверстие. Салазки готовы — прочные, удобные.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

— Мы мало задумываемся над тем, какое влияние на внутренние органы оказывает положение тела, а ведь такие болезни, как тромбоз вен, радикулиты, опущение внутренних органов (желудка, кишечника и др.), у женщин многие заболевания матки, возникают именно оттого, что человек излишне много времени находится в вертикальном положении — таким образом он расплачивается за прямохождение. Поэтому не случайно в ряде гимнастических комплексов предусматриваются позы или упражнения, при которых голова находится некоторое время ниже туловища. Мы предлагаем эффективный комплекс гимнастических упражнений на специальной наклонной плоскости.

Правда, должен сразу предупредить, что подобная гимнастика категорически противопоказана гипертоникам и пожилым людям с выраженными атеросклеротическими процессами в сосудах головного мозга.

Даже если не делать никаких упражнений, а только полежать на наклонной плоскости после трудового дня, натошак, 20—25 минут (дышать надо через нос, делая паузу после выдоха), это приведет к восстановлению сил, освежит организм, устраним головные боли, снимет неприятные ощущения и боли в позвоночнике.

— Что представляет собой наклонная плоскость для гимнастики, о которой вы говорите?

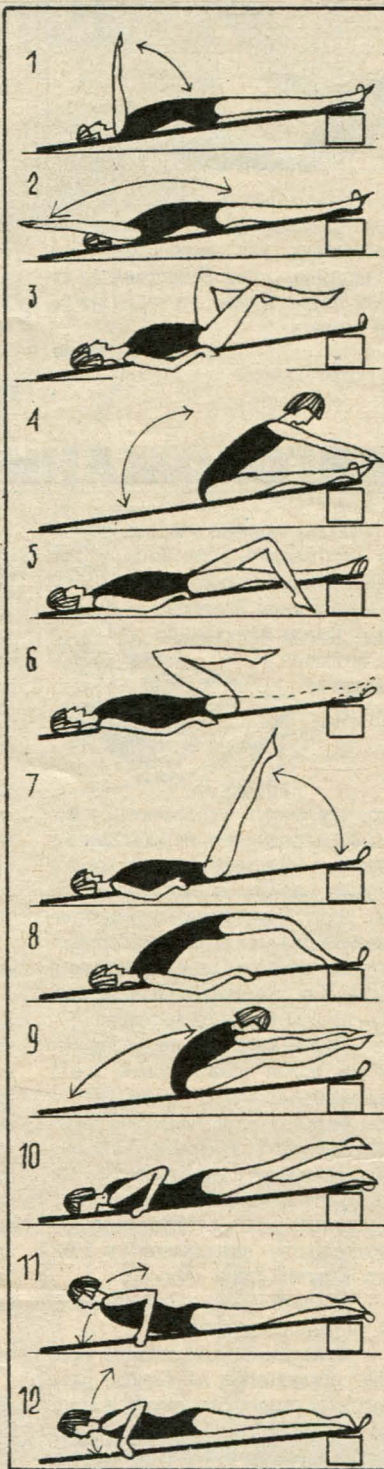
— Простая доска или несколько узких досок, соединенных вместе, — размеры должны соответствовать комплекции человека: длина приблизительно 180 см, ширина — 50 см. В качестве подставки можно использовать стул или кровать. Для того чтобы плоскость не соскальзывала с опоры, у одного конца ее, со стороны, обращенной к полу, прикрепляется небольшая поперечная планка. На этом же конце с боковых сторон прочно фиксируется поперечная ляжка из парусины или широкого ремня, позволяющая удерживать ноги за щиколотки. Плоскости можно обшить тканью. Занятия проводить в спортивном костюме. Помещение проветрить.

Перед гимнастикой необходимо выпить стакан воды комнатной температуры.

Исходная поза для выполнения упражнений на наклонной плоскости такова: голова находится на уровне пола, а ноги на высоте 50—60 см от пола (в первые 1—2 недели достаточно 15—20 см). Людям, имеющим большой вес, первые две недели лучше выполнять упражнения в горизонтальном положении, и только после адаптации можно постепенно создавать наклон плоскости. Дышать через нос, равномерно, делая паузу после выдоха. Вот некоторые из упражнений.

## ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ НА НОГАХ...

Как устают те, кто по роду своей деятельности целый день проводит на ногах! Продавцы, парикмахеры, маляры, хирурги... Что делать, как снять усталость? — с этим вопросом мы обратились к доктору медицинских наук Федору Николаевичу РОМАШОВУ, одному из авторов книги «Жить без лекарств».



1. В положении лежа на спине плавно поднимаем руки вверх на вдохе и медленно их опускаем на выдохе. Выполнять до 10 раз.

2. В той же исходной позе на вдохе медленно поднимаем руки вверх и выводим их за голову и на выдохе возвращаем в первоначальное положение. Выполнять до 10 раз.

3. Лежа на спине, держимся руками за края плоскости, освобождаем ноги из лямок. Делаем медленные движения, как при езде на велосипеде. Повторять до 10 раз.

4. Находясь в исходной позе, делаем вдох и на выдохе садимся, касаясь руками пальцев ног, после чего возвращаемся в исходное положение. Выполнять до 5—6 раз.

5. Освободив ноги из лямок и удерживаясь руками за края плоскости, забрасываем прямую правую ногу влево, касаясь ею пола. Повторяем упражнение левой ногой. Повторить 5—6 раз.

6. Освобожденные от лямок ноги, согнув в коленях, максимально подтягиваем к животу. Остаемся в таком положении в течение одной минуты.

7. Находясь в положении лежа на спине и удерживаясь за края плоскости руками, поднимаем обе прямые ноги максимально вверх на вдохе и медленно опускаем их, делая выдох. Повторять до 5—6 раз.

8. Ноги сгибаем в коленных суставах и опираемся ступнями о плоскость. Удерживаясь руками за края плоскости, поднимаем туловище, касаясь доски лопатками и ступнями. Остаемся в таком положении до 15—20 секунд.

9. Поднимаем голову и ноги, стараясь дотянуться вытянутыми руками до кончиков пальцев ног. Остаемся в таком положении до 10—15 секунд.

10. Лежа на животе с освобожденными от лямок ногами, попеременно поднимаем вверх правую и левую ногу. Руками удерживаемся за края доски. Повторять до 10 раз.

11. Лежа на животе, опираемся о края доски и на вдохе поднимаем голову и туловище вверх, удерживаемся в таком положении несколько секунд и на выдохе медленно опускаемся на живот. Повторять до 5—6 раз.

12. Из того же положения опираемся на руки и пальцы ног, на вдохе поднимаем туловище от плоскости, задерживаемся в таком положении несколько секунд и на выдохе плавно опускаемся. Повторять до 4—5 раз.

Должен сказать, что одних этих упражнений для поддержания хорошего самочувствия недостаточно. Важно соблюдать правильный режим дня, рационально питаться, не употреблять много жидкости — только все это, вместе взятое, может принести успех.

Записала А. СТАНИС.