

ДОМАШНИЙ КАПЕЛЬНИК  
ДОМАШНИЙ КВАРТИРНИК  
ДОМАШНИЙ ДОСКОПОЛ

8 • 87

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ

РАБОТНИЦА

ГОТОВЬТЕСЬ,  
ВПЕРЕДИ —  
ЭКЗАМЭНЫ!



Три года назад начались занятия в «Домашней академии» журнала «Работница». По нашей просьбе специалисты давали вам уроки по шитью, вязанию, кулинарии. Редакция получила сотни писем, в которых читательницы благодарят журнал за его стремление помочь им освоить нелегкое умение вести дом. Завершая курс обучения, «Работница» решила провести выпускные экзамены для слушательниц «Домашней академии». Журналисты редакции планируют командировку на «Атомаш». Приемная комиссия, в состав которой войдут и представители женсовета предприятия, оценит знания, полученные читательницами за минувшие три года. Но это будет не обычный экзамен, а своеобразный конкурс. Предстоит выявить, кто лучше всех сумеет раскрыть и сшить платье, связать образцы сложных рисунков, приготовить вкусный и необычный обед из продуктов, которые всегда под рукой.

Победительницам будут вручены памятные призы журнала и денежные премии. Репортаж о том, как проходили экзамены в «Домашней академии», будет опубликован в № 11 журнала за этот год.

Что ж, время для подготовки еще есть. Как говорится, ни пуха ни пера!

## СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ

Курс ведет К. Д. Мовшович

Рекордное число заявок в наше «Семейное ателье» поступило на выкройку юбок. Действительно, роль их в любом ансамбле одежды велика.

Провести сегодняшнее занятие мы пригласили К. Д. Мовшович, закройщицу ателье № 42 «люкс» Мо-

сковской фабрики индпошива № 19. Клавдия Дмитриевна — классный специалист, работает по шестому разряду, она увлечена моделированием. Дважды ее модели были отмечены премиями и дипломами на конкурсах на звание «Лучший закройщик».

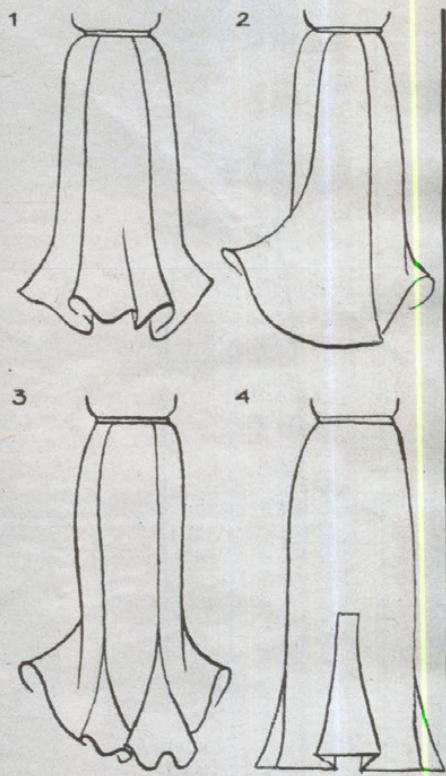
И все же, считает К. Д. Мовшович, сложности кроя не в основных деталях, самое трудное — когда приходится очередь заняться воротничками, манжетами, поясами... Тут нужны и выдумка, и точность, и, конечно же, знание тенденций моды.

### ЮБКА-ГОДЕ



ФОТО Н. МАТОРИНА

В современной одежде юбка, пожалуй, самый популярный предмет. Нынешняя мода демократична... Она предлагает разные силуэты — прямые, расклешенные, трапециевидные... Но юбка-годе универсальна. Обтянутая по линии бедер, расклешенная книзу за счет вставленных клиньев, она придает стройность. Благодаря струящимся, пластичным линиям швов в этой юбке вы будете элегантны и нарядны: на работе, на улице, в театре.



Сегодня предлагаем вам четыре модели юбок. Три из них — шестиклинки — на одной конструктивной основе с разными вариантами клина.

Еще одна модель — прямая юбка, в основные полотна которой вставляются четыре клина-«полусолнца». Этот вариант для тех, кто уже хорошо шьет, — потребуются навыки в обработке.

Чертежи лекал юбок — для 48-го размера. Масштаб 1:10. Длина в готовом виде 75 см. Конечно, можно сделать юбку короче или длиннее — например, для вечернего варианта клешить клин нужно от линии колена. Силуэт изменится, ткани потребуется больше. Расход ткани для юбки-шестиклинки 1,6 м при ширине 150 см.

Для прямой юбки с клином «полусолнце» понадобится 1,4 м ткани при ширине 150 см.

#### ЮБКИ-ШЕСТИКЛИНКИ

##### Чертеж 1.

Последовательность обработки. Отступив 7—8 см вниз от линии бедер, делаем симметричную расклевку клина.

Его максимальная ширина в нижней части 44 см.

##### Чертеж 2.

Одна сторона клина прямая, другая — расклешенная под углом 45°. Этот вариант юбки имеет одну особенность: обе стороны клина — и прямая, и расклешенная — должны быть равны по длине. Кроются клинья по одному, чтобы получить лице-

вой крой. Размах клина — 35 см от точки 1. Угол в точке 3 нужно оттянуть горячим утюгом.

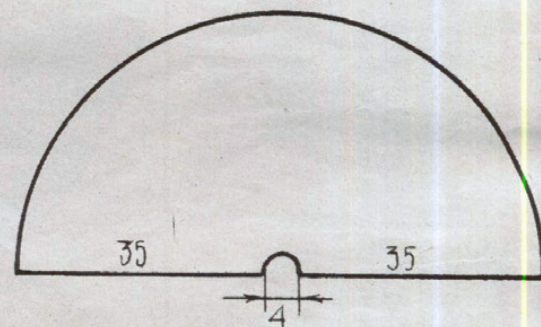
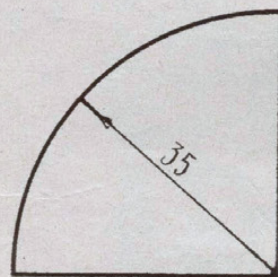
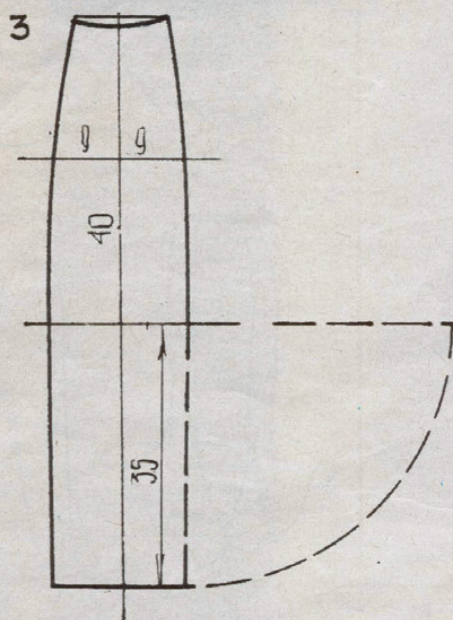
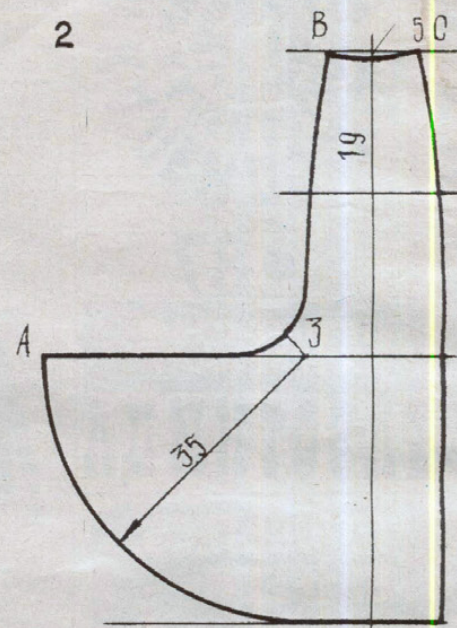
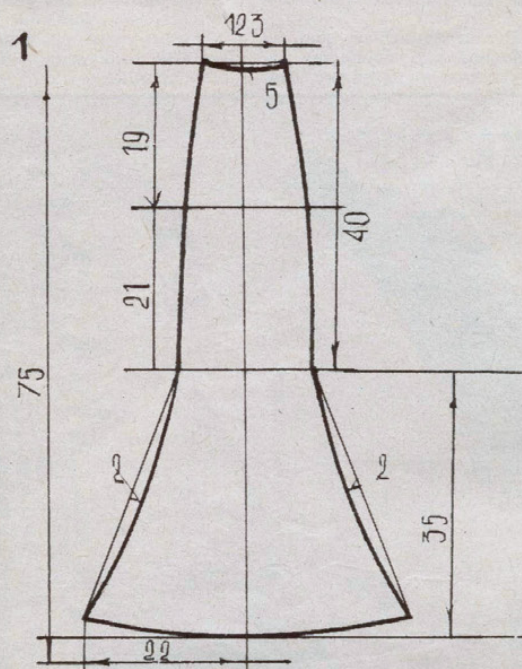
##### Чертеж 3.

Стачивайте клинья либо от талии до линии бедер, либо на 7—8 см ниже, а затем вставьте в разрезы клинья, верхний угол которых 45°.

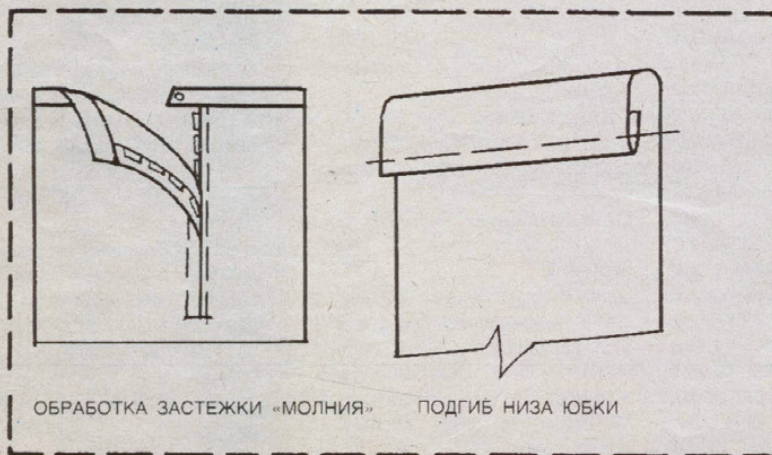
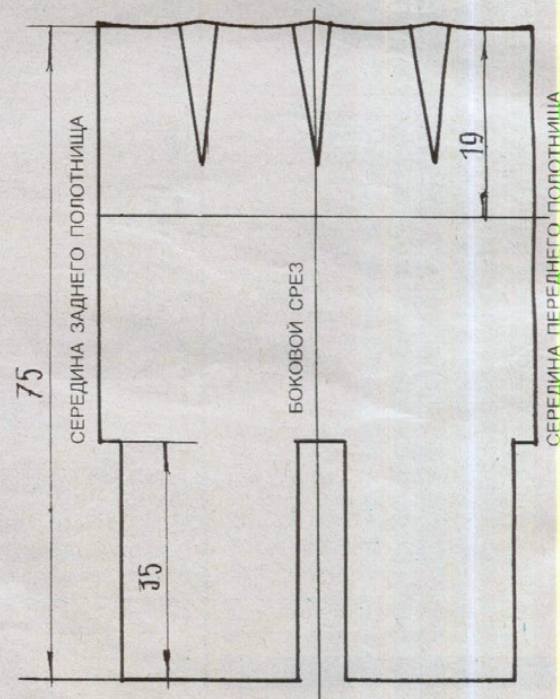
#### ПРЯМАЯ ЮБКА

##### Чертеж 4.

В сгибах середины переда и спинки, а также в боковых швах вырезаем полоски ткани шириной 4 см (в развернутом виде) и длиной 35 см. В эти разрезы вставляем клинья-«полусолнца». Швы стачать, вставить застежку «молния», пришить пояс, швы разутюжить.



4



Как причесаться? По непроверенным историческим данным, впервые вопрос этот поставила Ева, а по проверенным — ответ на него дали еще древние египтянки. Более шести тысячелетий назад они в совершенстве владели парикмахерским искусством — умело красили волосы, смазывали благовонными маслами, красиво укладывали. Во времена Цезаря в Древнем Риме дамы носили короткие завитые волосы. С веками прически менялись: искусствоведы, художники до сих пор занимаются их изучением, парикмахерские находки далекого прошлого служат

источником вдохновения для модельеров.

И хотя время меняет эталоны женской красоты — здоровые, ухоженные, красиво причесанные волосы хотелось бы иметь любой женщине. Как ухаживать за волосами со знанием дела, рационально, правильно? Какая прическа больше подойдет к вашему типу лица? Сегодня об этом рассказывают специалисты Украинского научно-исследовательского и конструкторско-технологического института бытового обслуживания.



## Пучок или стрижка?

Мода меняется часто, предлагая новые силуэтные формы причесок и технику их выполнения. Поэтому стать привлекательной можно лишь в том случае, если со знанием дела сочетать элементы моды и индивидуальные особенности вашего лица и фигуры. Например, такие, как рост. Высоким подходят волосы средней длины, от «русалочьих» нужно отказаться. Так же и от пышных причесок.

Маленьким же — пучки и узлы из

длинных волос, открывающие шею, очень подходят, делают женственными и привлекательными. От кос и распущенных волос лучше отказаться. Худеньким женщинам с маленькой головкой нельзя носить короткие стрижки типа мужских, а также гладкие волосы. Гармоничными для них будут прически среднего объема с мягкими линиями.

Эти же рекомендации приемлемы и для полных. Только надо помнить: пышные замысловатые прически лишь подчеркивают тучность.

Тем, у кого крупная голова, советуем остановить свой выбор на небольших объемах. При этом волосы долж-

ны частично прикрывать лоб и щеки.

Теперь о типе лица. Если у вас есть отклонения от идеальной овальной формы, с помощью этих несложных советов вы можете их скрыть.

Круглолицым мы рекомендуем прически, обрамляющие лицо мягкими прядями. Избегайте низких боковых проборов, громоздких или плоских причесок (рис. 1).

Трапецевидную форму можно скорректировать, прикрывая волосами нижнюю часть щек (рис. 2). При стрижке виски должны быть пышными.

Квадратное лицо легко исправить мягкой челкой и уложенными на виски волосами. Их оптимальная длина

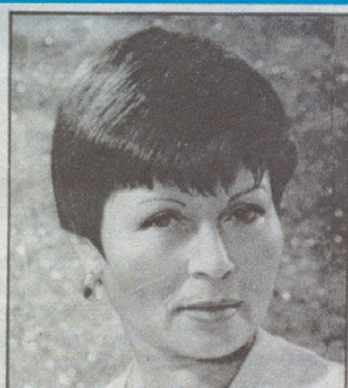
должна быть ниже подбородка (рис. 3).

Если у вас треугольная форма, следует прикрывать боковые части лба. Нужно носить волосы либо вровень с подбородком, либо до середины щек. Откажитесь от высоких причесок и низких боковых проборов. Не стоит открывать лоб (рис. 4).

Удлиненная форма лица требует короткой стрижки с челкой (рис. 5) или прически из средней длины волос с объемом у скул и подбородка.

Надеемся, вы правильно определили ваш тип лица и при выборе прически не сделаете ошибок.

**Л. С. Швачко,**  
инженер-технолог



## Прическа и возраст

Замечено, что женщины относятся к моде серьезно. А если прибавить к этому консерватизм, появившийся у нас с годами, то... С возрастом новые веяния большинство воспринимает критически и очень требовательно. Следовать моде престижно. И сложно. Наш сегодняшний разговор — о прическах, которые могут удачно завершить, дополнить ваш образ, но могут и вовсе его разрушить.

Итак, что выбрать женщине среднего возраста? Разрабатывая модели причесок, мы учитывали, что авангардные молодежные линии здесь неуместны. Отказались и от тугих заурядных кудряшек. Остановились на сочетании элементов современного стиля и умеренности, способных выразить тонкий вкус и индивидуальность каждой из вас.

Для нынешней моды характерны различная длина волос, множество силуэтных форм, уменьшенный объем прически. Особенно изысканны коротки стрижки. Четкие геометриче-

ские линии челок, высоко подрезанные виски и затылок, асимметричные решения. Верхняя часть может быть округлой, повторяя форму головы, а также вытянутой за счет приподнятой макушки (рис. 1). Все эти конструктивные приемы как нельзя кстати подходят женщинам среднего возраста. Они скрывают естественные изменения лица, делают моложе. Наибольший эффект достигается благодаря темному цвету волос (рис. 2 и 3).

Очень многим полюбились в прическах линии «каре». Они по-прежнему

популярны, но теперь их характер несколько изменился: мягкие височные пряди направлены к лицу (рис. 4).

Смелых поисков в стихии моды бояться не стоит. И все же постарайтесь ответить себе на вопрос: кто вы? Деловая женщина или вам ближе романтический образ? Ведь стиливая направленность и в манере одеваться, и в прическе неразделима. Давайте будем об этом помнить.

**Т. С. Славная,**  
зав. лабораторией  
моделирования

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Занятия ведет Ю. И. КУРПАН

### ПОДНИМАЯ ТОНУС...

Люди, которые жалуются на головную боль, слабость, снижение работоспособности, быструю утомляемость, порой и не подозревают, что причиной их недомоганий является так называемая вялость кишечника.

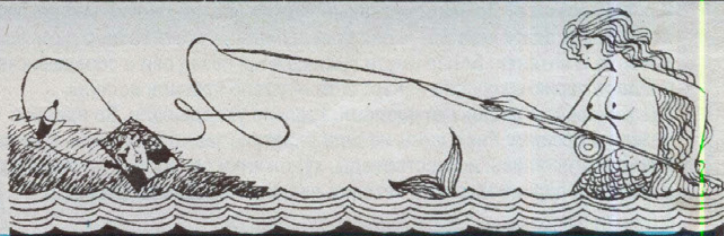
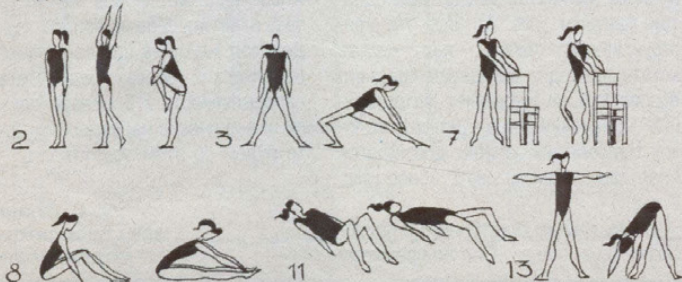
Разумеется, прежде всего следует посоветоваться с лечащим врачом. Стоит подумать также и о питании, использовать продукты с большим содержанием клетчатки. Это овощи, фрукты, зелень, бобовые, хлеб из муки крупного помола. Особенно полезны капуста, морковь, редиска, редька, укроп, петрушка, яблоки, чернослив.

Рекомендуется вечером перед сном выпить четверть стакана сырой воды, и еще столько же утром, подождав в воду корки апельсина, мандарина, яблока. Этот настой выпейте натощак и сразу приступайте к утренней гимнастике. Ее продолжительность — 10—15 минут.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в течение 25—30 секунд. На первые четыре шага делайте вдох, на следующие четыре — выдох.
2. И. п. — основная стойка. Поднимите руки вверх, отведите прямую ногу назад, прогнитесь, вернитесь в исходное положение, затем ногу согните и руками подтяните колено к груди, голову опустите. Потом отведите другую ногу назад, руки поднимите, вернитесь в и. п. Выполните по 3—4 раза каждой ногой.
3. И. п. — стоя, ноги широко расставлены. Сгибая правую ногу, трижды пружинисто наклонитесь к носку левой, прямой ноги. Выполните по 4—6 наклонов к каждой ноге.
4. И. п. — стоя, ноги врозь. Выполняйте круговые движения тазом, при этом втягивайте и выпячивайте брюшную стенку. Повторите по 6—8 раз в каждую сторону.
5. И. п. — стоя, руки на животе. Выполняйте пружинистые, по три раза подряд, приседания, руками надавливая на брюшную стенку. Повторите 16—20 раз.
6. И. п. — стоя на одной ноге, другую отведите в сторону. Руками придерживайтесь за спинку стула.

Делайте круговые движения ногой по возможности с большой амплитудой сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите упражнение каждой ногой по 8—12 раз.

7. И. п. — стоя на носках, руками придерживайтесь за спинку стула. Выполняйте пружинистые движения, сгибая и разгибая ноги в голеностопных суставах, в течение 15—20 сек.
8. И. п. — лежа на спине. Сгибая ноги, сядьте, затем, выпрямляя их, дважды наклонитесь вперед, постарайтесь лицом коснуться коленей, после чего снова ложитесь на спину. Повторите 12—16 раз.
9. И. п. то же, руки на животе. Ритмично выпячивайте и втягивайте брюшную стенку, руками надавливая на нее. Повторите 8—12 раз.
10. И. п. — лежа на спине, ноги слегка согнуты, под коленями валик или небольшая подушечка, голову положите на подушку, мышцы живота расслабьте. Делайте самомассаж брюшной стенки по ходу толстого кишечника. Поглаживайте живот ладонью правой руки снизу вверх до подреберья, затем ладонью левой руки — попеременно и тыльной стороной левой кисти — вниз. Повторите 4—6 раз, постепенно усиливая нажим рукой на брюшную стенку. Затем правой рукой делайте разминающие круговые движения (четырьмя пальцами — в сторону мизинца). Движения медленные, в течение 30—45 секунд. После этого делайте поколачивание попеременно двумя руками, в течение 25—30 сек. Закончите самомассаж поглаживанием.
11. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, разведены, стопы на полу. Поднимите таз и выполняйте им движения в стороны по 4—6 раз. Сделайте 2—3 серии движений с паузами по 5—8 секунд.
12. И. п. — стоя. Прыжки на месте: на двух и на каждой ноге по отдельности в течение 25—30 секунд. Закончите ходьбой на месте. Расслабьте мышцы ног.
13. И. п. — стоя, ноги врозь. Отведите руки в стороны и назад, прогнитесь — вдох, затем наклонитесь вперед, руки расслабьте — выдох. Повторите 3—4 раза.



### РЫБАЛКА — ДЕЛО ЖЕНСКОЕ

Не так-то просто ответить на вопрос — почему редко встретишь женщину, сидящую у реки или озера с удочкой в руках? Вот мужчина-рыболов, часами ведущий «осаду» водоема — дело другое. И совсем напрасно. Занятие это увлекательное, полезное и женственное.

Давайте представим, что вы все же решились и пришли на рыбалку. Вначале клев был удачным, но потом рыба перестала ловиться. Смышленные пескари с красноперками успели разглядеть на мелководье наживку... Делать нечего, надо менять место.

Однако тут без профессиональных секретов не обойтись. Например, таких, как ловля... без грузика. Это излюбленный способ лова у мальчишек. Смотришь на такого — удочка из кривой орешины, вместо лески нитка, поплавок — пробка, а поди же ты — везет! А неподалеку маяется заправский рыболов. В чем же мальчишеский секрет? А в том, что мелкая рыбешка превосходно хватает живых насекомых с поверхности воды... Вот их-то и надо насаживать, но только

без грузика, чтобы не утонули. Сгодятся для этого мухи, слепни. Лучшая насадка в августе — полевая моль. Эта маленькая бабочка-мотылек порхает в изобилии. Сделайте не-большой, в десяток-полтора, запас насекомых.

Теперь о том, как и куда забрасывать снасть. Лучше всего туда, где «гуляет» рыба. С берега это хорошо видно. Можно и в начале зарослей кувшинок и камыша. Чтобы не распугать рыбу, снасть надо закидывать не через голову, а маятником. Спокойно коснитесь воды леской с крючком, а теперь верхний край удилки слегка приподнимите. Крючок раскачается и опустится на поверхность по-дальше. А роль грузика выполнит поплавок.

Ловля рыбы без грузика доставит удовольствие не только непоседам, но и терпеливым, тем, кто часами способен не отрывать глаз от поплавка. Гурманы утверждают, что ничего нет вкуснее мелкой жареной речной рыбки.

**М. Крупнов-Денисов,**  
инструктор туризма

### НЕ ДОПУСТИТЬ БЕДЫ

Беспечность ходит об руку с бедой. Пожары тому самый, пожалуй, печальный пример.

Лето. Отдых. Работа на дачном участке. Тлеют собранные в кучу мусор и листья, о них давно позабыли. Других дел по горло. Внезапный ветер превратит ленивый огонь в пожирающее пламя, остановить которое чаще всего бывает уже невозможно.

В прошлом году только в одной Московской области пострадали во время пожаров десятки людей, а по стране таких жертв — тысячи.

Как избежать подобных несчастий? Чаще всего причина их — преступная небрежность: неисправная печь, вспыхнувшие от брошенной рядом спички лаки, краски, стружка. А разве мало еще на дачах электропроводок, состоящих из самодельных скруток? Взгляните сейчас на вашу собственную — не такая ли и у вас? А ведь это ваша будущая беда. Помочь, пока не поздно, может только специалист-электромонтер.

Особый разговор о детях. Их шало-

сти с огнем — наши с вами упущения. Хочу напомнить, что за неосторожное с ним обращение, приведшее к пожару с повреждением или уничтожением государственной, кооперативной, общественной собственности или личного имущества граждан, к уголовной ответственности привлекаются не только взрослые, но и подростки с шестнадцатилетнего возраста, за умышленный поджог — с 14 лет. При этом материальный ущерб будет взыскан с родителей.

Недавно введены в действие новые правила пожарной безопасности для садоводческих товариществ и дачно-строительных кооперативов. Одно из них предписывает иметь в каждом домике средства тушения пожара: емкости с водой, песком, ведра, лопаты, багры, топоры, лестницы. Есть ли они у вас?

Ну, а если все же пожар... Главное тут — не растеряться, не дать распространиться огню на соседние постройки.

Лето радует нас яркой зеленью, спокойной гладью реки, безмятежностью отдыха на природе, счастливыми детскими голосами. Надеемся, вы не поставите все это в зависимость от случая, собственной беспечности.

**В. Севастьянов,**  
сотрудник МВД СССР



## ДАРЫ

### ДОЛИН И ГОР

Об общих особенностях кавказской кухни мы рассказали в предыдущем номере журнала, когда знакомили вас с грузинскими традициями. Сегодня речь пойдет о национальных армянских и азербайджанских блюдах.

**АРМЯНСКАЯ КУХНЯ** — самая древняя. Ее история исчисляется четырьмя тысячелетиями, а влияние заметно во всем Закавказье. Здесь появилась и затем вошла в широкий обиход глиняная посуда, дав названия многим блюдам. Это интересная особенность. По европейской традиции блюда, как правило, именуют по основным продуктам, входящим в их состав. Другая отличительная черта — сложная, зачастую трудоемкая технология приготовления пищи. Однако после кулинарной обработки даже самых простых продуктов (зеленых помидоров, арбузных корок, баклажанов и т. д.) получаются оригинальные вторые и изысканные сладкие блюда.

В армянской кухне из всех спосо-

бов тепловой обработки преобладает тушение, придающее блюдам особенную нежную консистенцию. Мясо используется широко, причем самых разных видов. Большая роль отводится продуктам переработки молока. Особое место занимает растительное сырье. Зерновые и бобовые культуры (пшеница, рис, ячмень, бобы, чечевица, фасоль и др.) после предварительной обработки (обжаривания, вымачивания) становятся уникальными по вкусу компонентами.

В подборе пряностей от других кавказских кухонь армянская отличается меньшим употреблением чеснока и большим — лука.

**В АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ КУХНЕ** из всех видов мяса предпочитают бара-

нину. Рыба употребляется широко. Обычно ее готовят на открытом огне. Овощи и травы изредка подвергаются тепловой обработке, а больше используются в пищу в сыром виде. Зелень — лук, петрушка, мята и мелисса, киндза — очень популярна. Шафран считается национальной пряностью, а вот черный перец в азербайджанской кухне используется весьма умеренно. Орехи и фрукты занимают в меню особое место. Сливы, персики, курагу здесь предпочитают подавать, например, поджаренными на сливочном масле.

Обильное использование зелени, фруктов, сырых овощей, кисло-молочных продуктов делает азербайджанскую кухню полезной и здоровой.



## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

**ПИТИ.** В армянской кухне его еще называют «кутук». Готовят пити в порционных глиняных горшочках емкостью до 1 л. В каждый кладут кусочки мяса и предварительно замоченный и очищенный горох. Залив водой, варят на слабом огне при закрытой крышке, снимая образующуюся пенку. За полчаса до готовности в горшочки кладут крупные куски картофеля, нарезанный репчатый лук, алычу. Перед окончанием варки суп солят и добавляют специи. Мож-

но положить также мелко нарезанное баранье сало. Перед тем как снять с огня, в каждый горшочек добавляют настой шафрана (заваренный, как чай, из расчета 1 г на 120—130 г воды) и порошок мяты. Подается на стол суп пити прямо в горшочках.

**НА 1 ПОРЦИЮ:** 200 г баранины; 1 ст. л. гороха; 1/3 луковицы; 1 картофелина; 3—4 алычи и столько же горошин черного перца; мята на кончике ножа; 1 ч. л. настоя шафрана на две порции; соль и специи — по вкусу.



## ВТОРЫЕ БЛЮДА

**ТОЛМА ЕРЕВАНСКАЯ.** Баранину пропустить через мясорубку, соединить с недоваренным рисом, мелко нарезанным репчатым луком, зеленью, перцем. Виноградные листья опустить на 1—2 мин. в кипящую воду и удалить грубые стебли. Фарш положить на листья и завернуть, придавая форму колбасок. Уложенную на дно посуды толму заливают бульоном или водой так, чтобы слегка покрыть колбаски, накрывают крышкой и тушат до готовности.

**ПРОДУКТЫ:** 600—650 г баранины; 2 головки репчатого лука; по 1 ст. л. зелени (петрушки, киндзы и др.); молотый перец на кончике ножа; виноградные (или капустные) листья.

Отдельно подается мацони с солью и толченым чесноком.

**ПЛОВ ТУРШИ КАУРМА** (с бараниной). Характерная особенность азербайджанского плова — раздельное приготовление двух главных компонентов: риса и основы.

Рис используется специального

сорта — продольный. Тщательно промыв несколько раз, его замачивают на четверть часа в теплой воде. В плове рисинки не должны прилипать друг к другу. Самый простой способ варки: воду, слегка посолив, довести до кипения, добавить 2 ст. л. сливочного масла, затем ввести рис. По объему его должно быть вдвое меньше, чем воды. Варить рис на слабом огне без крышки, пока воды на поверхности не останется совсем. Затем полить топленым маслом (3—4 ст. л.), накрыть крышкой и варить до готовности на очень маленьком огне. Рис можно подкрасить настоем шафрана.

Основой плова могут быть баранина, птица, рыба и даже овощи и фрукты. Баранину нарезать небольшими кусочками, обжарить, посолить, поперчить, добавить спассерованный репчатый лук, зелень, корицу, специи, залить небольшим количеством бульона и тушить до готовности.

Таким же способом можно приготовить курицу, мякоть рыбы (овощи с растительным маслом). Фрукты припускают на сливочном масле.

Готовый рис помещают горкой на блюдо, а сверху укладывают основной продукт.

**НА 1 ПОРЦИЮ:** 150 г баранины (мякоть); 0,5 стакана риса; 1 стакан бульона (воды); 1/4 головки лука репчатого; специи и соль — по вкусу.

**КЮФТА.** Мякоть говядины (500 г) очистить от сухожилий и 2—3 раза пропустить через мясорубку. Добавить сырое яйцо, спассерованный мелко нарезанный лук, специи, соль, молоко, муку и взбить венчиком до получения однородной массы. Ложкой разделить на шарики и варить их до готовности в подсоленной кипящей воде или мясном бульоне. Готовые шарики вынуть шумовкой, уложить на тарелки, полить маслом и посыпать рубленой зеленью. Кюфты можно подать и с бульоном. Расход продуктов произвольный.

**ЧУЧУ.** Это овощное блюдо готовят

следующим образом. Берут поровну зеленый лук, молодой чеснок (с перьями), петрушку, киндзу, эстрагон, 200 г шпината, мелко режут и обжаривают в раскаленном жире. Отдельно надо взбить три яйца с молоком и солью, влить в обжаренную зелень, перемешать, запечь в виде омлета. При подаче полить сметаной.

**МШОШ ФАСОЛЕВЫЙ.** Для этого блюда требуется замочить фасоль минут на 40—50. Промыть, отварить, а потом отвар слить в другую посуду. Фасоль размять, взять предварительно замоченный и извлеченный миндаль или грецкий орех и мелко изрубить. Теперь все продукты нужно соединить, добавить 1/4 стакана отвара, перемешать и прогреть на слабом огне, добавив изюм. Мшож можно подать и холодным, добавив в него мелко рубленный репчатый лук, пряную зелень и специи.

**НА 1 СТАКАН ФАСОЛИ:** полстакана ядер орехов, 1/4 стакана сушеного кизила, столько же изюма и фасолевого отвара.



## БЛЮДА

### КРЕМ ИЗ ВИНОГРАДНОГО СОКА

Яйца разбить в кастрюлю, смешать с растопленным медом, влить виноградный сок. Прокипятить красное вино, смешать со всеми компонентами. Взбить до тестообразного состояния, добавить зерна граната. При подаче крем полить гранатовым соком.

**ПРОДУКТЫ:** 2—3 яйца, 2—3 ст. л. меда, 1/2 стакана виноградного сока, 1/4 ст. красного вина.

### АЙВА ПЕЧЕНАЯ

Из айвы удалить сердцевину, заполнить сахарным песком, уложить на противень, подлить немного воды и запекать 30—35 минут. При подаче айву поливать вареньем.

### АРМЯНСКАЯ СЛАДОСТЬ «БАРУРИК»

Из муки, половины сливочного масла, яиц и воды замешивают крутое тесто и оставляют на 15—20 минут. Затем его тонко раскатывают, смазывают оставшимся маслом, кладут начинку из орехов, сахара и корицы и закручивают в круглую форму — «барурик». Выпекают 15—20 минут на кондитерских листах при температуре 240°—250°С.

**ДЛЯ ТЕСТА:** 1 стакан муки, полстакана сахарного песка, 130 г сливочного масла, 1/2 яйца.

**ДЛЯ НАЧИНКИ:** по полстакана сахара и толченых орехов, корица на кончике ножа.



## ПИКАНТНАЯ ПИЦЦА

Этот итальянский пирог стал сейчас очень популярным. Если заглянуть в историю, то окажется, что еще в Древней Греции во время Олимпийских игр подобные пироги уже выпекали. Но родины пиццы считается Неаполь. Кажется, что в этом городе настоящий культ этого нехитрого блюда: в каждой семье есть свой рецепт начинки. Однако пицца, покорила сердца, вернее желудки, итальянцев, на этом не остановилась. Она теперь не знает границ. И везде у нее свои особенности. У французов есть провансальская пицца, у англичан ее два вида: «Пэн» и «Тостейд». В Америке и Японии ее готовят по-своему. У одних она круглая или квадратная, у других — в виде рожка, бублика, пирожка. И тесто везде разное: например, из пшеничной и соевой муки (1:2), пресное или сдобное, дрожжевое, креккерное, ароматизированное, слоеное, картофельное... Пиццу любят и у нас. В Ленинградском институте советской торговли разработали ускоренную технологию ее приготовления. Этот пикантный пирог калориен (600—700 кал.) и с успехом заменяет второе блюдо.

### ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Смешайте дрожжи, сахар, 100 г воды. Температура смеси должна быть не больше 35°С. Поставьте ее на 10—20 минут в теплое место.

Еще одну смесь приготовьте из растительного масла, томатного соуса. Добавьте соль и еще 100 г воды. Хорошо взбейте до густоты сметаны.

Теперь смешайте обе части с мукой и оставшейся водой. Тесто должно быть теплым и полчаса побродить. После этого разделите его на кусочки по 100—140 г и раскатайте небольшими кругами. Можно сделать бортики. Получившиеся лепешки уложите на противень для расстойки, а через полчаса выпекайте в духовке минут 5 при температуре 250°. Теперь осталось положить начинку.

**ДЛЯ ТЕСТА:** 600 г муки, 25 г сахара, 20 г прессованных дрожжей, 10 г соли, 20 г растительного масла, 60 г острого томатного соуса, 300 г воды.

### РЫБНАЯ ПИЦЦА

Смажьте лепешку томатным соусом (можно с майонезом), уложите кусочками отварную или копченую рыбу, пассерованный репчатый лук, свежие или консервированные помидоры. Сверху посыпьте тертым сыром, украсьте консервированными оливками. Выпекайте 5—8 минут при температуре 300°. Перед подачей на стол полейте растительным маслом и посыпьте рубленой зеленью петрушки, сельдерея, укропа.

**НА 1 ПОРЦИЮ:** 75 г рыбы, 10 г томатного соуса, 10 г репчатого лука, 25 г консервированных помидоров, 30 г сыра.

### МЯСНАЯ ПИЦЦА

Ее готовят так же, как и рыбную, но вместо рыбы кладут кусочки мяса или курицы. И еще добавляют яйца.

**НА 1 ПОРЦИЮ:** 50 г мяса или отварной курицы, 1 яйцо (вареное), 30 г консервированных или свежих помидоров, 30 г тертого сыра (можно использовать плавленый), 10 г растительного масла, 5 г зелени.

### ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА

Мясо и ветчину, нарезанные тонкими ломтиками, уложите на лепешку, добавьте тертый сыр. Приготовьте яично-молочную смесь, залейте ею начинку и выпекайте 5 минут при температуре 300°.

**НА 1 ПОРЦИЮ:** 50 г отварного или жареного мяса и ветчины, 1 ст. л. молока, половина сырого яйца.

### ХЛЕБЕЦ «РЫЖИК»

Дрожжевое тесто разделите на кусочки по 50—60 г, придайте им форму батончиков, смажьте яйцом и уложите на противень для расстойки, а затем выпекайте 10 минут при температуре 250°. Румяные, аппетитные хлебцы особенно вкусны с бульоном.

Кроме того, из теста у вас получатся прекрасные пироги с различными фаршами. Приятного аппетита!

С. Метель

Ленинград

## ПИСЬМО ГРИБА-МАЛЮТКИ

«Пишу вам в журнал издалека: вблизи больших городов нас, грибов, почти не осталось. Собрать нас, конечно, увлекательно, не зря это занятие иногда сравнивают с охотой. Только вот охотник охотнику рознь. Есть очень добрые и понимающие люди. Такие про нас знают все. Ну вот, например, что лучше: срезать гриб или выкручивать? Нам больше нравится, когда срезают специальным кривым ножом. И чисто, и грибочка сохраняется. Правда, те, кто выкручивает, возражают: дескать, остатки ножек загнивают и губят всю грибницу. А как же мы растем из года в год в лесных чащах, где, кроме лосей, кабанов и белок, нас не собирает никто? К зиме «урожай» сгнивает, а летом снова грибов видимо-невидимо.

По поручению грибов, — Рыжик».

## ГРИБЫ СУШЕНЫЕ

Грибы, особенно сушеные, дают душистые превосходные отвары. Если в любое блюдо добавить немного свежих или сушеных грибов, — шампиньонов или белых — оно приобретает особый аромат и вкус.

Для сушки больше всего подходят трубчатые грибы — белые, подосиновики, подберезовики, моховики, маслята и др. Мыть не следует, так как они будут плохо сохнуть. Надо просто тщательно очистить от земли, листьев. Корешки грибов отрезать под самой шляпкой. В солнечные дни их можно сушить на солнце, нанизав на нитку. Но лучше всего в печах, на решетках.

Можно сушить грибы и в жарочном шкафу, только не забудьте оставить дверцу открытой. А можно и в железной печке «буржуйке», в нее грибы кладут после окончания топки, когда температура упадет до 80—70°С.

А. Морозов



## КАМЧАТСКАЯ ГОСТЬЯ

Все чаще на приусадебных участках в европейской части страны встречается далекая камчатская гостья — жимолость. Кисло-сладкие с голубым налетом ягоды — настоящая копилка витаминов. В народной медицине исстари применяли ее при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, малярии, расстройствах желудка, при водянке, болезнях печени, в качестве наружного средства при воспалительных процессах глаз и горла.

Ягоды нужно собрать вовремя, через неделю после начала созревания. А теперь — несколько рецептов, сохраняющих полезные свойства жимолости.

### ВАРЕНЬЕ

Сварите сироп до полного растворения сахара, положите в него ягоды, доведите до кипения. Сняв с огня, оставьте на 6—8 часов, а затем доведите до готовности: варенье должно быть слегка желеобразным.

**НА 1 КГ ЯГОД:** 1 кг сахара, 100—120 г воды.

### ЖИМОЛОСТЬ, ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ

Зрелые плоды протереть с сахаром до получения однородной массы. Хранить в пропаренной банке без герметической закупорки.

На 1 кг плодов — 1,5 кг сахара.

### СОК

Зрелые ягоды пропустите через соковыжималку. Полученный сок с мякотью профильтруйте через двойной слой марли. Добавьте сахар, пропастеризуйте, закатайте в банки.

На 1 л сока — 150—200 г сахара.

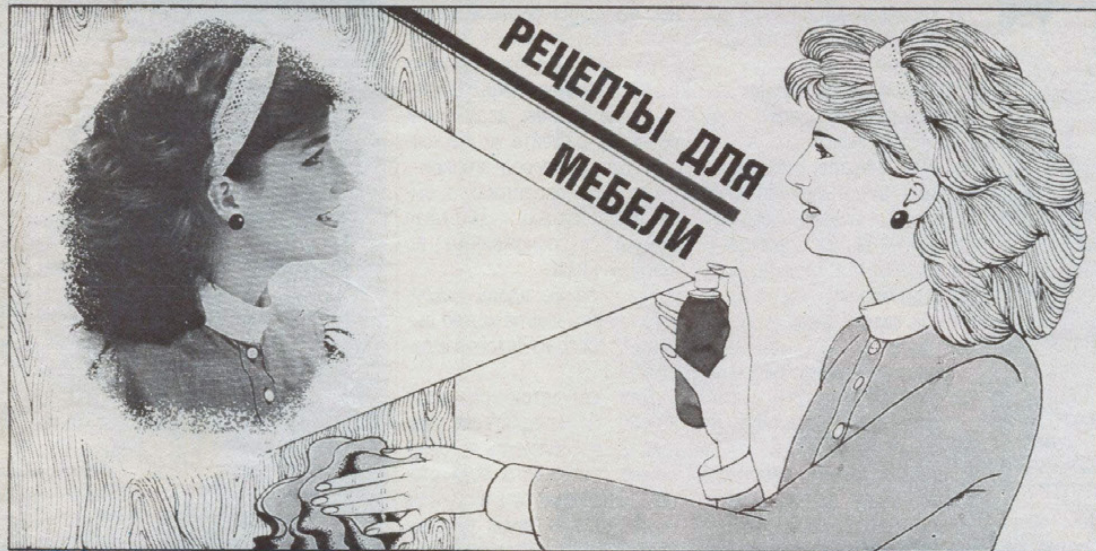
### КОМПОТ

Его можно приготовить из жимолости вместе с земляникой или ревенем. Они созревают одновременно с жимолостью. Нарезанные кубиками черешки ревеня или земляники положите в банки вместе с жимолостью и залейте кипящим сиропом. Затем накройте крышкой и полотенцем минуты на три. Сироп слейте, доведите его до кипения, залейте ягоды и быстро закатайте. Соотношение жимолости с другими компонентами может быть произвольным. Такой способ консервирования называют двукратной заливкой. Попробуйте — должно понравиться.

**Для сиропа:** на 1 л воды — 300—350 г сахара.

Л. Прокофьева

Москва



**ЧТОБЫ МЕБЕЛЬ ДОЛГО СЛУЖИ-**  
ЛА, ухаживайте за нею регулярно. Учтите, что для нее одинаково вредны и повышенная сухость, и сырость. Сокращают ее век пыль, близость батарей (меньше 0,5 м) и даже прямые солнечные лучи. Мебель стареет, выгорает, тускнеет, коробится облицовочная фанера, на лаковой поверхности появляются пятна, трещины. И незаметно ваш красавец гарнитур, которым вы еще совсем недавно гордились, может превратиться... в рухлядь. Мы готовы вам помочь сохранить его подольше нарядным и опрятным. Воспользуйтесь нашими советами.

**ЛАКИРОВАННУЮ И ПОЛИРОВАН-**  
**НУЮ** мебель протирайте ежедневно мягкой чистой тряпкой, лучше — ворсистой салфеткой «Уют». Она пропитана воскоподобными веществами, придающими полированной поверхности блеск, прекрасно удерживает пыль. Даже после 3—4 стирок.

В продажу поступают препараты для освежения, обновления и чистки мебели: жидкости «Полироль-2» и «Полироль-3», «Луч», «Виполин» (для темной мебели), пасты «Виполокс» и «Прима», эмульсия «Бийчанка», аэрозоли «Антик», «Жидкий воск», «Комфорт», «Лучистый-1».

Можно вскипятить стакан пива с кусочком воска. Чуть теплую массу нанести на мебель, дать ей высохнуть, а затем натереть шерстяной тряпкой.

Наконец, воспользуйтесь растительным маслом, лучше всего репей-

ным. Несколько капель капните на вату и заверните ее в старый носок. Масло должно лишь слегка просачиваться. Этим тампоном протрите мебель.

**ТЕПЕРЬ О ПЯТНАХ.** Допустим, в спешке или по рассеянности вы поставили на полированный стол горячий утюг или чайник. Не расстраивайтесь. Возьмите тампон с поваренной солью, смочите его растительным маслом и круговыми движениями протирайте пятно до тех пор, пока оно не исчезнет.

Старые пятна нужно покрыть смесью из поваренной соли и растительного масла, а спустя 2—3 часа стряхнуть и протереть шерстяной тряпкой.

Можно почистить мебель тряпкой, смоченной в молоке, вытерев затем насухо шерстяной или бархатной тканью.

Пятно от воды на лакированной поверхности посыпьте мукой, а затем тампоном, смоченным в растительном или машинном масле, трите до исчезновения.

**МЕБЕЛЬ КРАСНОГО ДЕРЕВА** освежают, протирая хорошо отжатой тряпкой, а потом льняной тканью вытирают насухо.

**НЕПОЛИРОВАННАЯ (МАТИРОВАННАЯ) МЕБЕЛЬ** очищается от пыли сухой мягкой тряпкой, а раз в неделю — пылесосом с мягкой насадкой. Во время от времени ее можно протирать влажным тампоном, а при сильном загрязнении — помыть теплой мыльной водой и насухо вытереть. К сожалению, промышленных

средств для ухода за этой мебелью у нас не выпускается. Из импортных препаратов поступает в продажу «Колорат» (ЧССР).

Хотим вас предупредить: не пользуйтесь для данного вида мебели полирующими средствами. На матированной поверхности они оставляют жирные пятна, которые потом трудно будет удалить.

**МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДЕТАЛИ МЕБЕ-**  
**ЛИ**, потускневшие и потемневшие, можно очистить высокоэффективными пастообразными средствами «Асидол», «Полимет», «Эре».

Или домашними препаратами: смесью из нашатырного спирта (30 г), мела или зубного порошка (15 г) и воды (50 г). Жидкость взболтайте, намочите в ней фланелевую тряпку и протрите фурнитуру. Суконкой натрите очищенный металл до блеска.

Такой же эффект дадут питьевая сода, лимонный сок, разрезанная пополам луковица.

Полируют детали после чистки мелом, смоченным нашатырным спиртом и водой (2:1).

**МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ.** Она нуждается в уходе не меньше, чем любая другая.

Обивку следует чистить пылесосом или щеткой. Пылесос нужно водить полосами в одном направлении, извлекая пыль из самых глубоких щелей. Щетку при этом хорошо обернуть двойным слоем марли, смоченной соленой водой (1 ч. л. соли на 1 л воды).

Если вы захотите выбить пыль из

дивана, кресел, стульев, накройте их тряпкой, смоченной в растворе из 1 л воды и 1—2 ст. л. уксуса. По мере загрязнения прополаскивайте ее в чистой воде и снова смачивайте в растворе.

При еженедельной уборке протирайте очищенную от пыли обивку влажной шерстяной тряпкой (на 1 л воды 1 ч. л. универсального моющего порошка). Потом вытрите ее сухой тканью.

Для генеральной уборки подойдут специальные препараты, выпускаемые промышленностью: «Ворс», «Золушка-М», «Умка», «Ковроль».

**ПЛЮШЕВУЮ ИЛИ БАРХАТНУЮ ОБИВКУ** нельзя пылесосить, чистить щеткой. Нужно протирать ткань по ворсу мягкой тряпкой, смоченной в теплой воде. Жирные пятна выводят очищенным бензином. Но при этом надо следить за тем, чтобы бензин не попал на деревянную поверхность мебели.

Эффективна смесь из воды и нашатырного спирта (2:1) или уксуса (1:2). Имейте в виду, что зеленый цвет обивки под воздействием нашатырного спирта меняется.

Жирные, чернильные и другие пятна удаляются с обивки мягкой мебели такими же препаратами, какие применяются для соответствующих тканей.

Дерматин и кожу протирают влажной тряпкой, после чего наносят на поверхность слегка взбитый яичный белок.

Для удаления пятен с кожаной обивки в нее втирают кашлицу из картофельной муки и бензина (1:1), а после высыхания ее счищают.

**ДЛЯ КУХОННОЙ МЕБЕЛИ**, покрытой эмалью и отделанной пластмассами, промышленностью выпускает средства «Жемчуг», «Жемчуг-2» и «Жемчуг-Н», «Сосенка-2».

Ее моют также раствором любого стирального порошка (1 ст. л. на 1 л воды). Применение соды, мыла, горячей воды (выше 50°) приводит к потускнению окрашенной мебели.

**МЕБЕЛЬ ДЛЯ ДАЧИ.** Если она из тростника — ее чистят мягкой щеткой, смоченной в соленой воде, и просушивают на воздухе. Для сильно загрязненной подойдет мыльный водный раствор, в который добавляют немного нашатырного спирта.

Такую мебель можно покрыть бесцветным лаком.

М. Вигдорович

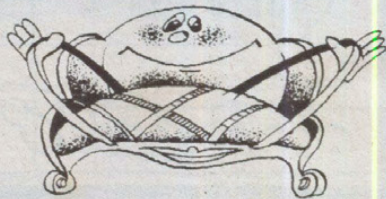


У него просели пружины? Не беда. Старый диван вам еще послужит. Займитесь им основательно. Я делаю так. Выбрасываю пружины и натягиваю на каркас (не очень сильно) переплетенные ремни. Их собственная ширина и расстояние между ними колеблется от 40 до 60 мм. Хорошо их

закрепляю. Сверху кладу простую прочную ткань, на нее один-два пласта поролона (в зависимости от толщины), потом снова ткань и закрепляю ее на каркасе. И наконец натягиваю гобелен. Диван как новенький.

Н. Ф. Рвачев

г. Балаклея Харьковской обл.



# ЖАСМИН НА СКАТЕРТИ



ники «посадите» жасмин — полоску из цветов и листьев (рис. 1). А в четырех квадратах коричневыми нитками вышейте сетку, лимонными — прикрепки.

Пройдитесь по следам выдернутых нитей швом «шнурок». Выполняют его в два приема: сначала лимонными нитками в четыре сложения стежком «вперед иголку» (стежок — 4 мм, пропуск — 2 мм), а затем коричневыми, подводя иголку под каждый стежок сверху вниз, не задевая ткань.

Белыми и светло-лимонными нитками вышейте цветок и бутон (края лепестков) на вершине веточки. Светлым и темным тонами лимонного цвета — два других бутона. Чашечки вышейте гладью нитками болотного цвета, а стебли — коричневыми, стебельчатым швом. В каждом листочке — по два тона ниток желто-зеленого цвета, узелки в сердцевинах цветов — оранжевые.

При вышивке гладью важно, чтобы все стежки были расположены к центру цветка. Для этого меняйте их длину, чередуя один или два длинных с одним коротким и т. д. Бывает, что цветы и листья вышиваются с оттенками одного и того же цвета, постепенно

переходящими один в другой. Такую гладь начинайте от края лепестка, на 2/3 его длины, выполняя разными стежками в направлении к центру. Стежки другого тона должны будут частично закрыть предыдущие. Чтобы края были ровными, обшейте их по контуру швом «вперед иголкой», после чего продолжайте вышивать гладью, закрывая стежки, расположенные по контуру узора.

По желанию вдоль подшитого края скатерти можно вышить полоску из бутонов и листиков.

**Для салфеток** размером 20×20 см предлагаем узор (рис. 2), расположить который можно либо вдоль всех сторон, либо поместить в один из углов узор в виде веточки (рис. 3).

А теперь увеличьте узоры по клеткам. На листе миллиметровки или чистой бумаги вычертите сетку с идентичным числом клеток, размер каждой 1,5×1,5 см. Основные точки узора перенесите с маленького чертежа на большую сетку. Соедините их плавными линиями. На лист с узором положите кальку и обведите его мягким карандашом. Теперь его можно переносить на ткань с помощью копировальной бумаги.

**К**ак приятно на вопрос изумленных гостей ответить: «Я вышила сама». Например, скатерть и салфетки — с растительными узорами цветной владимирской глади. Познакомьтесь с ними предлагает вам преподаватель Московской студии декоративно-прикладного искусства «Аврора» Т. Еременко.

Размер скатерти 140×140 см. Ткань — суровое полотно. Понадобятся нитки мулине в два сложения. Цвета — белый, лимонный двух тонов, болотный, коричневый, оранжевый, желто-зеленый трех-четырёх тонов.

Край ткани подогните на 4 см наизнанку. От краев к центру скатерти отложите по 25 см, наметьте квадрат и выдерните в нем одну нить. То же самое сделайте и во втором квадрате, который ближе первого к центру на 10 см.

В полученные прямоуголь-

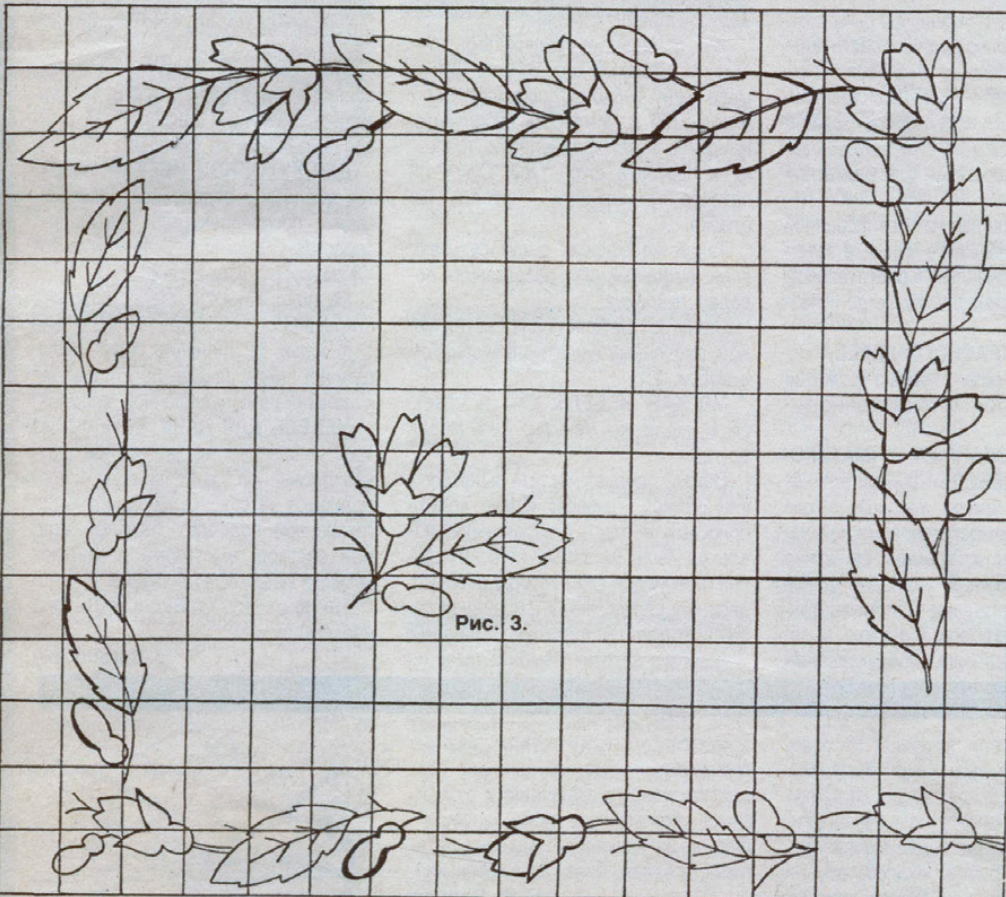


Рис. 3.

Рис. 2.

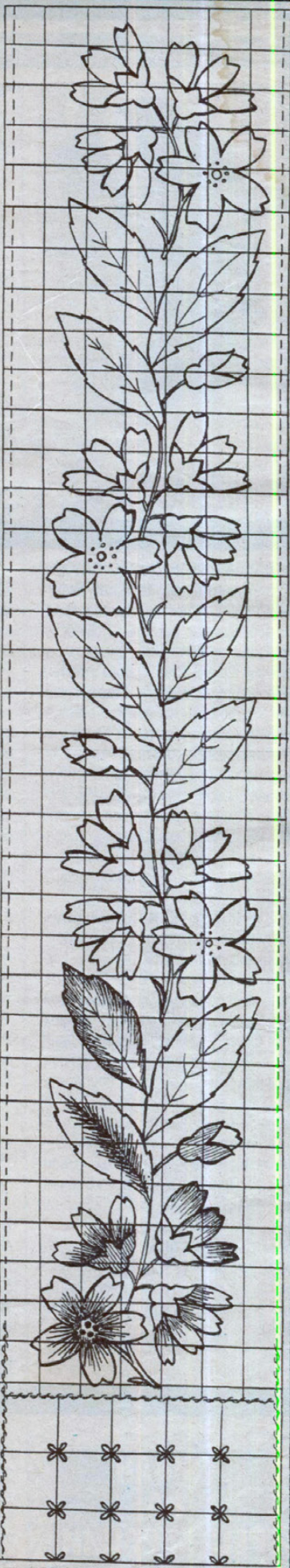


Рис. 1.