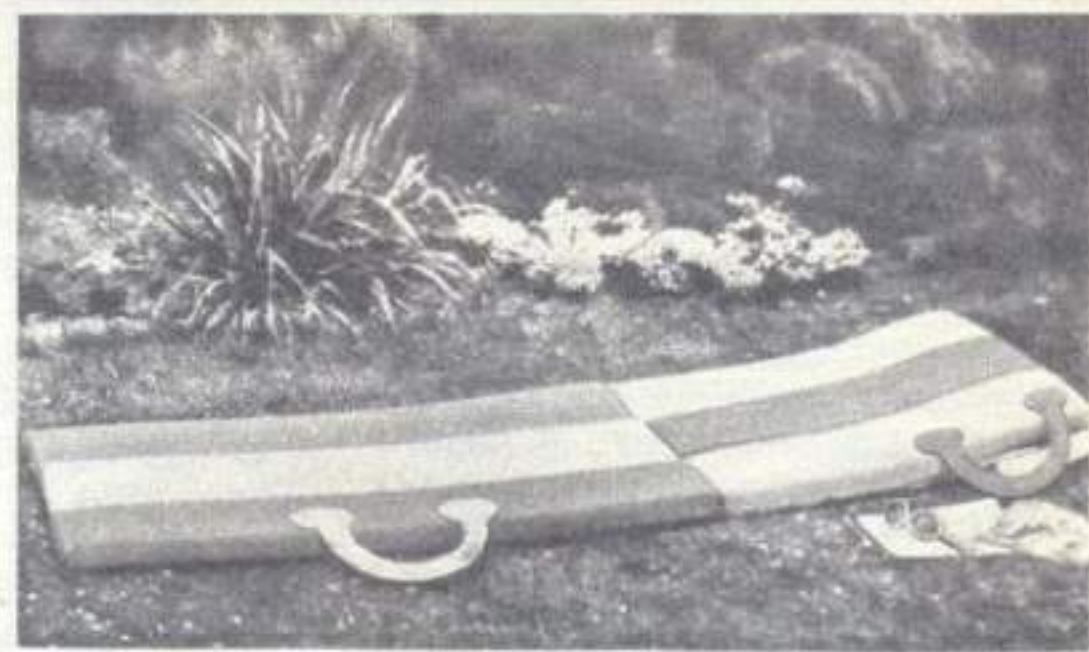


КАЛЕЙДОСКОП ДОМАШНИЙ



Загораю быстро — стр. 7

С приходом лета мы начинаем мечтать о красивом загаре.



Сиди, лежи, играй! — стр. 7

Для походов и отдыха, детских игр на пляже или лужайке мы чаще всего берем с собой какую-нибудь подстилку или надувной матрац. А не лучше ли...

В ВЫПУСКЕ:



Курс «Семейное ателье» ведет наш постоянный автор — конструктор Нина Алексеевна Малькова.

Она окончила Московский технологический институт легкой промышленности. Долгое время работала конструктором цеха легкого платья Общесоюзного Дома моделей одежды. Сейчас — редактор «Журнала мод».

Модель номера — стр. 6



Сладка ягода — стр. 8

Всем хороша малина: легко размножается, рано начинает плодоносить, людям по душе.



Просто гарнир — стр. 2

В переводе с французского «гарнир» — «овощи, добавляемые к мясному и рыбному кушаньям». Да, когда-то на гарнир подавали исключительно овощи.



КОПЕЙКА РУБЛЬ БЕРЕЖЕТ

ВЫЧИСЛЯЕМ КУРС СЕМЕЙНОГО РУБЛЯ

Обратная связь. Оказывается, есть немало желающих вести свой бюджет грамотно, рационально, экономно. Ваши отклики на первую публикацию по этой теме «Учимся считать свои деньги» (см. «Работницу» № 2, 1985 г.) — тому свидетельство. Лишь в трех письмах прозвучали сомнения в целесообразности этого занятия, остальные за то, чтобы навести в экономических проблемах семьи полную ясность и порядок.

Приведу несколько мнений. «Кто не считает свои деньги, тот проявляет неуважение к своему труду» (**В. Красных**, Свердловская обл.). «По тому, как мы ведем свое домашнее хозяйство, можно судить о том, какие мы работники на производстве» (**В. Молчанова**, г. Курск). «Книга расходов — это зеркало, заглянув в которое каждый может увидеть, как он выглядит» (**Новоселова**, г. Новгород). «Деньги при неумелом пользовании имеют свойство утекать сквозь пальцы» (**В. Балуев**, Бендеры). «Я убедилась: чтобы не допускать перерасхода, необходимо ежедневно контролировать траты и находить пусть маленькие, но резервы для экономии» (**А. Радевич**, Москва).

Некоторые читатели прислали

образцы своих записей, другие поделились размышлениями, наблюдениями, советами, как с наибольшей пользой распорядиться семейным рублем. Они, несомненно, пригодятся нам на последующих занятиях. Всем — спасибо.

Введение в новую тему. Бездумно тратить деньги — дело нехитрое. А вот расходовать их на то, что вам необходимо именно сегодня и с наибольшей пользой для семьи, — наука непростая, требующая вдумчивости и волевого характера. Основа основ этой науки — план. Но многие ли из нас заглядывают хотя бы на месяц вперед, не говоря уж о том, чтобы спланировать расходы на предстоящий год? Вряд ли. Между тем без планирования не может безбедно существовать семейная экономика. Это все равно, как если бы океанский корабль вышел на водный простор без компаса. Катастрофа ему гарантирована. Так и семейный челн может застрять на мели безденежья, заплыв в море долгов.

Итак, тема нашего занятия: **как планировать семейные расходы?**

Предварительно нам потребуются обговорить некоторые условия. Во-первых, чтобы составить

план, нам нужно располагать данными, на что и сколько рублей семья расходует. Надеюсь, этими сведениями читательницы уже вооружены, если воспользовались формой учета доходов и расходов, предложенной на первом занятии.

Затем нужно составить для себя и семьи очередность покупок: в чем семья нуждается в первую очередь, в чем — во вторую, а с чем можно и подождать. Я бы посоветовала вам воспользоваться вот какой классификацией вещей: а) обязательные приобретения; б) желательные, но необязательные; в) совсем необязательные. Чтобы было понятнее, рассмотрим этот принцип на следующем примере. Скажем, в каждом доме нужны вилки и ложки. Так вот, столовые приборы из нержавеющей стали — вещь обязательная, без них не обойтись. Мельхиоровый набор вилок и ложек — вещь, конечно, красивая, и неплохо бы его иметь, но вполне можно обойтись и без нее. А вилки и ложки из чистого серебра или позолоченные — отнюдь не предмет первой и даже второй необходимости.

Подобной классификации по степени нужности поддаются абсолютно все вещи: одежда, обувь, посуда, мебель, домашние приборы и механизмы, радиоаппаратура, утварь и так далее.

Перед планированием неплохо бы посмотреть, чем вы уже располагаете, что из вещей устарело и требует замены, потребность в каких предметах стала насущной.

Практическое занятие. Чтобы разговор был конкретным, спланируем экономическую жизнь семьи на предстоящие полгода — с июля по декабрь. Определим для начала сумму, которой располагаем: это доходы минус обязательные устоявшиеся траты — питание, квартплата, бытовые услуги, мелкая галантерея, хозяйственные товары и т. д. Поскольку мы определяем перспективу второго полугодия, то следует учесть некоторые обстоятельства. Это подписка на газеты и журналы, начало учебного года (для тех семей, где есть школьники и студенты), ноябрьские и новогодние праздники, возможный выезд в отпуск. Не забудьте про дни рождения — свои, а также родственников и друзей, отведите сумму на подарки.

Следующий этап: составляем несколько предварительных списков предполагаемых приобретений, не обращая пока внимания, уложитесь или нет в сумму доходов. Ну, например, некоторые условной семье хотелось бы приобрести: 1. Цветной телевизор. 2. Чайный сервиз. 3. Книжные полки. 4. Пылесос. 5. Шторы.



ПРОСТО ГАРНИР

Овощи не только украшали блюдо, но и служили дополнительным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных солей. В наше время понятие гарнира расширилось: на гарнир отваривают и рис, и вермишель, и макароны. Нередко хозяйки мало думают о разнообразии, готовят одни и те же гарниры, преимущественно крупяные. Считая, что это быстрее и легче. Между тем за то же самое время можно без каких-то особых усилий приготовить самые разные гарниры.

Первое, что надо иметь в виду: гарнир должен сочетаться с основным продуктом, это в первую очередь относится к рыбе. Рыбу не подают с макаронами и кашами. К отварной или припущенной рыбе лучше приготовить отварной картофель, картофельное пюре, морковь, репу, свеклу и другие овощи в молочном соусе. Если рыба жареная — жареный картофель или сложный овощной гарнир.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

Чего уж, казалось бы, проще — картошку отварить! Но и тут есть свои тонкости, которые не лишне знать, если вы хотите получить вкусное и полезное блюдо.

● Воды в кастрюлю наливайте как можно меньше — пусть только слегка прикрывает картофель. Она должна быть заранее доведена до кипения. Лучше варить картофель целиком. Но если вы торопитесь, можно нарезать его, но не слишком мелко. Ускорит варку и небольшой кусочек сливочного масла, положенный в воду. Кстати, это улучшит и вкус картошки. Как только картофель закипит — можно солить, огонь сразу же убавить — варить картофель под крышкой на слабом огне.

● Старый картофель, в особенности проросший, чистите основательно: под кожурой при длительном хранении накапливаются вредные вещества. Если хотите улучшить вкус, добавьте в воду лавровый лист, сушеный укроп, дольку чеснока.

● Картофель, как, впрочем, и другие овощи, лучше всего варить на пару — в нем сохраняются полезные вещества. Для этого хороша специальная пароварочная кастрюля: такие эмалированные кастрюли с миской, в которой сделаны отверстия, нередко поступают в продажу. Но можно использовать и обычную кастрюльку и дуршлаг. Вода наливается в кастрюлю на треть и доводится до кипения. После этого в кастрюлю ставится дуршлаг с овощами — он не должен касаться поверхности воды. Кастрюля плотно закрывается.

Овощи на пару варят очищенными, а можно и в «мундире».

● Картофель, сваренный на пару, можно подать на гарнир «по-карельски»: после варки картофель не солят, горячим выкладывают на тарелки и поливают растопленным и подсоленным сливочным маслом.

● Вкусен картофель в молоке. В неглубокую кастрюлю кладут картофель, нарезанный кубиками, заливают молоком и варят, пока не станет мягким. Потом солят, кладут маргарин или сливочное масло и встряхивают.

Точно так же можно приготовить и любые другие овощи — морковь, репу. Свеклу предварительно отваривают на пару, не очищая кожуры, до готовности.

● Картофель и другие овощи, нарезанные брусочками, можно припустить в небольшом количестве воды или бульоне, добавив маргарин или сливочное масло. Потом, не сливая отвара, добавить в овощи молочный соус, соль, сахар и все перемешать.

Молочный соус готовят следующим образом: столовую ложку

муки поджарить на сливочном масле, непрерывно помешивая, затем развести теплым молоком до густоты жидкой сметаны и довести до кипения.

КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ВО ФРИТЮРЕ

Это, пожалуй, самый вкусный и красивый гарнир из картофеля. Очистив картофелину, обрежь-



те ее с двух сторон так, чтобы получился ровный цилиндр. Затем острым тонким ножом по всей высоте осторожно срежьте по спирали ленту толщиной 2—3 мм. Чем больше картофелина, тем длиннее и шире получится лента. Чтобы картофельная стружка при жарке не поломалась, каждую спираль надо в одном месте осторожно перевязать ниткой. После этого стружку опустить в холодную воду, чтобы не потемнела.

Теперь нарезанный картофель надо хорошо обсушить. Можно



выложить спирали на сито и дать воде стечь. А еще лучше — выложить на один конец полотенца и накрыть другим его концом.



Фритюр готовят из рафинированного растительного масла и говяжьего или свиного топленого жира, взятых в равных пропорциях. Сколько потребуется фритюра? На 500 г одновременно закладываемого картофеля надо 2 кг жиров (1:4), их можно использовать неоднократно. Фритюр разогревают до температуры 160—170 градусов и опускают в него картофель. Огонь сразу увеличивают, чтобы температура фритюра резко не падала, как только в него погрузят картофель. Удобнее опускать его во фритюр в дуршлаге или на решетке. Как только образуется румяная корочка, картофель вынимают, дают стечь жиру и солят.

Если такой картофель потребует подогреть, его ставят в духовку — жиры уже не нужны.

Так же можно поджарить и картофель, нарезанный брусочками, только в таком случае время жарки увеличивается до 8—10 минут.

ТУШЕНАЯ КАПУСТА

Этот гарнир особенно хорош к жареному гусю, утке, свинине.

Белокочанную капусту шинкуют соломкой, посыпают солью и слегка перетирают руками. В кастрюлю наливают немного воды или мясного бульона (полстакана), кладут кусочек сливочного масла или маргарина, капусту и тушат под крышкой на слабом огне. Когда капуста станет мягкой, в нее добавляют жареный лук, томат, можно кетчуп или шашлычный соус, 2—3 лавровых листа, сахар, сметану, молотый

КОПЕЙКА РУБЛЬ БЕРЕЖЕТ

Жена хотела бы во втором полугодии купить для себя: 1. Платье выходное. 2. Платье простое. 3. Туфли осенние. 4. Сапоги. 5. Зимнее пальто или шубу. 6. Маникюрный набор.

У мужа получился такой список: 1. Плащ. 2. Туфли. 3. Спортивный костюм. 4. Свитер. 5. Спиннинг.

Сын-девятник потребовал для себя: 1. Магнитофон. 2. Вельветовые брюки. 3. Кроссовки. 4. Стеганую куртку. 5. Шапку. 6. Сумку. 7. Дутики.

Дочка-дошкольница попросила купить: 1. Куклу. 2. Еще куклу. 3. Коньки.

Теперь главное: оставить в этих списках то, без чего действительно нельзя обойтись.



Принимать решение лучше сообща, на семейном совете. Когда все, и взрослые, и дети, участвуют в планировании будущей жизни, то это сплачивает семью, приучает каждого ее члена уважать интересы и мнения друг друга. Вырабатывается умение соизмерять свои потребности с материальными возможностями.

Потом, зная стоимость вещей, намеченных к покупке, устанавливаете свои расходы не выше уровня доходов. После чего составляете окончательный список.

Трудности, которые вас ожидают. Легко распределить деньги на бумаге, но трудно реализовать

самый красивый и продуманный план. Жизнь полна соблазнов и проблем. Вдруг нападаешь на вещь, которая не значится в плане, и деньги уплывают. А вещь, которая занесена в план, как самая насущная, никак не попадает в магазине. К подобным поворотам надо быть готовым. Скажем, предусмотреть сумму на непредвиденные расходы. Учтите, там, где речь идет об экономике, требуется соблюдать финансовую дисциплину. Нужно также ставить перед собой реальные, достижимые цели, тогда меньше будет разочарований.

Задача для тренировки хозяйственного мышления. Допустим, молодая семья начинает

перец, 6—8 штук предварительно замоченного чернослива и муку, заранее поджаренную, разведенную небольшим количеством теплого бульона. Тушат еще минут десять.

На 1 кг капусты: 60—70 г масла или маргарина, 2 луковицы, 2—3 столовые ложки томата-пюре, 2—3 столовые ложки сметаны, столовую ложку (с верхом) муки и чайную ложку сахарного песка.

МАКАРОНЫ

Макароны, вермишель, рожки варят в большом количестве воды (на 100 г макарон—2—2,5 тонкого стакана воды). Воду непременно доводят до кипения и солят. Когда макароны сварятся, их откидывают на дуршлаг или сито, а потом перемешивают с растопленным маргарином или маслом, чтобы не склеивались. Можно их и промыть — кипяченой подсоленной водой.

Отваренные макаронные изделия, предназначенные для гарнира, нередко заправляют тертым сыром, добавляют немного кетчупа или шашлычного соуса.

ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ

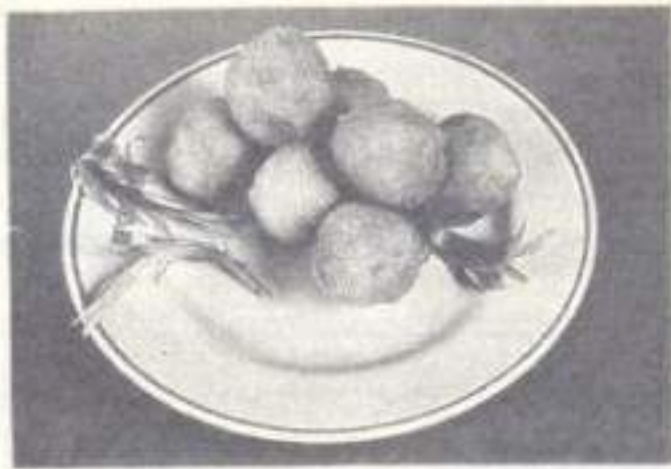
Летом лучше забыть про макароны и каши, готовить на гарнир овощи и зелень. Жареные кабачки, тыква, помидоры и баклажаны — прекрасный гарнир и к мясу, и к рыбе. Кабачки и баклажаны для жарения желательно подобрать размером поменьше. У молодых кабачков можно даже не удалять сердцевину. Очистив, нарезать кружочками, дольками или брусками, обвалить в муке, смешанной с солью, и обжарить в растительном масле. Помидоры средней величины разрезают поперек, посыпают солью и перцем и обжаривают в растительном масле со стороны кожицы, а потом — со стороны среза.

И не забывайте про зелень — укроп, петрушку, сельдерей, лук. — ею надо посыпать любое блюдо.

К праздничному столу можно приготовить сложный гарнир — он не только украсит блюдо, но сделает его вкусным и необычным.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ

Картофельное пюре остужают до 45—50 градусов, добавляют яйцо, сливочное масло или маргарин. Формуют шарики не больше грецкого ореха, обваливают в муке, смачивают в яичном льезоне (смесь яйца с водой), еще раз панируют в молотых сухарях, а потом обжаривают во фритюре до появления румяной корочки.



Подают на гарнир к жареному мясу или птице вместе с подогретым консервированным горошком. Хорошо к каждой порции положить половинку маринованного яблока или 3—4 маринованные сливы, виноград или моченую бруснику.

На 4 порции: 600 г картофельных крокетов и 200 г зеленого горошка. Для крокетов: 700 г картофеля, 20 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, чайная ложка муки, соль по вкусу, фритюр в пропорции 1:4.

Из картофельного пюре можно приготовить еще и так называемый «дюшес». Картофельную массу заправляют, как для крокетов, а затем раскатывают на доске, посыпанной мукой, в виде колбаски. Затем скалкой раска-

тывают в пласт толщиной 4—5 мм и нарезают ромбиками, которые обжаривают на сковороде.

Крокеты и «дюшес» можно подавать и в сочетании с фаршированными или жареными помидорами, отварной цветной капустой, зеленым салатом.

Хотите еще больше усложнить гарнир? Приготовьте фаршированные баклажаны, кабачки, помидоры, свежий огурец. Фарш может быть разным — овощи, рис с яйцом. Или, например, такой.

Морковь и репчатый лук, нарезанные соломкой, обжаривают в жире, пока не станут мягкими. Кабачки и баклажаны нарезают мелкими кубиками и обжаривают. Отваренный или припущенный до полуготовности рис соединяют с жареными овощами, в массу вбивают яйцо или добавляют густой молочный соус и все хорошо перемешивают. Можно добавить и мелко рубленные жареные грибы.

Если фаршируют помидоры, срезают часть, обращенную к стебельку, и ложкой выбирают сердцевину. Наполняют помидоры фаршем и выкладывают в сотейник или неглубокую кастрюлю. Заливают сметанным соусом и под крышкой, на медленном огне припускают в духовке.

Кабачки, предназначенные для фарширования, нарезают кружками толщиной 2—3 см, удаляют сердцевину и в подсоленной воде отваривают до полуготовности. Затем откидывают на сито, выкладывают в подмазанную маслом посуду, фаршируют. Заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром и запекают в духовке.

БАКЛАЖАНЫ ВО ФРИТЮРЕ

Баклажаны нарезают кружочками толщиной не более 1,5—2 см и обжаривают в смеси жиров. Отдельно поджаривают во фритюре и лук, нарезанный кольцами.

Гарнир подают особым образом: на кружки баклажанов выкладывают поджаренный лук, а на него кладут бифштексы или котлеты. Сверху — дольки свежих помидоров и колечки лука.

На 4 порции (из расчета 200 г на порцию): 500 г баклажанов, 300 г лука, 130 г свежих помидоров.

ОВОЩИ К ПТИЦЕ

Морковь и репу нарезают мелкими кубиками и припускают в небольшом количестве воды со сливочным маслом. Отваривают цветную капусту и разделяют на соцветия. Целые очищенные головки лука обжаривают в масле до золотистого цвета.

На тарелку овощи выкладывают, не смешивая, посыпают рубленой зеленью.

Хорош этот гарнир к тушеной или жареной утке, курице, гусю.

На 4 порции: 250 г моркови, 125 г репы, 300 г цветной капусты, 200 г лука-саженца.

ПРАЗДНИЧНЫЙ ГАРНИР

Картофель нарезают стружкой и обжаривают во фритюре.

Краснокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой, солят, перетирают руками до образования сока. Заправляют сахаром и уксусом.

Чернослив промывают и 10—15 минут тушат в небольшом количестве воды. Отваром, образовавшимся при тушении, поливают мясо или птицу, к которой подают этот гарнир.

На 4 порции: 700 г картофеля, 250 г краснокочанной капусты, 12—15 штук чернослива, 2 столовые ложки подсолнечного масла, соль и сахар по вкусу.

Обратите внимание! Если блюда с простым гарниром вполне размещаются на обычной тарелке, то для праздничных блюд со сложным гарниром нужны тарелки побольше. Только тогда можно все красиво расположить.

свою жизнь, как говорится, с нуля. Их общий «чистый» заработок составляет 240 рублей. Подумайте над списком их крупных приобретений в первые три года. Поделитесь своими размышлениями с нами.

Вопросы для следующего занятия: Кто должен в семье распоряжаться деньгами? Сколько выделять мужу на обед? Ежедневно это делать или еженедельно? Как вы относитесь к «заначке» у мужа? Кто имеет доступ к семейной кассе? Если не хватает денег от получки до получки, кто в этом виноват? Напишите нам

Г. Ахмерова,
экономист

ЗНАКОМЫЕ МОТИВЫ



Рисунки В. РОЗАНЦЕВА

ВЫКРОЙКА-ОСНОВА ДЛЯ ВЯЗАНОЙ ОДЕЖДЫ

Ручной трикотаж очень эластичен: без труда приспособивается; великолепно суживается, приобретая нужную форму; при необходимости его можно растянуть. Поэтому выкройки для трикотажа намного проще тех, по которым шьют. Мы предлагаем чертежи выкроек для женской, мужской и детской одежды. Первый сопровождается подробным описанием построения. Чертежи выкроек для мужской и детской одежды даются без пояснительного текста, так как строятся аналогично.

Выкройка-основа является как бы оболочкой той конкретной фигуры (от основания шеи до линии бедер), для которой она сделана. На такой выкройке нет разреза ни спереди, ни сзади, нет линий, создающих фасон, вырез горловины проходит по основанию шеи. Если связать модель по выкройке-основе, то она будет облегалась фигуру без складок и заломов.

При изготовлении одежды определенного фасона сначала строят выкройку-основу (ее делают на половину фигуры), затем на ней проводят линии фасона, намечают застежку, карманы, манжеты, и тогда она называется рабочей — по ней изготавливают конкретную модель. Для рабочей выкройки необходимо вычертить полностью спинку и рукав. Если вещь будет надеваться через голову, то перед тоже нужно начертить полностью.

При построении выкройки-основы учитывается припуск, необходимый на свободу облегания. Величина его неодинакова и зависит от покроя одежды, толщины и структуры трикотажного полотна, а также от качества пряжи. Например, изделие, связанное из мохеровой нити, слишком растягивается в ширину, поэтому для него нужно давать припуск меньше положенного на 1—2 см, кстати, так же как и для одежды, выполненной рыхлыми или ажурными узорами.

Припуск (в см) на свободу облегания для женской, мужской и детской трикотажной одежды (величина припуска дается для половины фигуры).

Летние тонкие блузки, майки (пряжа № 32/2 в 3 сложения) ... 2

Платья, жакеты, пуловеры с втачными рукавами (пряжа № 32/2 в 4—7 сложений) ... 3

Жакеты, куртки с втачными рукавами (пряжа № 32/2 в 8—10 сложений) ... 4

Одежда с рукавами реглан (пряжа № 32/2 в 4—7 сложений) ... 4

Спортивная одежда, пальто (пряжа № 32/2 в 8—10 сложений) ... 5

Построение чертежа выкройки-основы с втачными рукавами для женской фигуры 48-го размера.

Мы используем для построения

следующие мерки (вы же поставьте свои — мерки снимаются так же, как при шитье, — см. «Работницу» № 1 за 1985 год):

1. Окружность шеи — Ош — 18 см (половина мерки).
2. Окружность груди — Ог — 48 см (половина мерки).
3. Окружность бедер — Об — 50 см (половина мерки).
4. Длина спины до талии — Дс — 40 см.
5. Длина изделия — Ди — 60 см.
6. Длина плеча — Дп — 13 см.
7. Длина руки — Др — 53 см.
8. Окружность запястья — Оз — 8 см (половина мерки).

Величина раствора нагрудной вытачки — 4 см (в вязаной одежде эта величина соответствует примерно номеру бюстгалтера).

Прежде чем приступить к выполнению чертежа выкройки, познакомьтесь с таблицей. Она поможет вам быстрее сделать расчеты, необходимые для построения.

Раз-мер	Раз-мер				Раз-мер	Раз-мер			
	Ог:2	Ог:3	Ог:4	Ог:8		Ог:2	Ог:3	Ог:4	Ог:8
28	14	9,3	7	3,5	46	23	15,3	11,5	5,8
30	15	10	7,5	3,8	48	24	16	12	6
32	16	10,6	8	4	50	25	16,6	12,5	6,3
34	17	11,3	8,5	4,3	52	26	17,3	13	6,5
36	18	12	9	4,5	54	27	18	13,5	6,8
38	19	12,6	9,5	4,8	56	28	18,6	14	7
40	20	13,3	10	5	58	29	19,3	14,5	7,3
42	21	14	10,5	5,3	60	30	20	15	7,5
44	22	14,6	11	5,5	62	31	20,6	15,5	7,8

В первой колонке таблицы даны размеры модели (то есть мерка окружности груди — Ог), начиная от 28-го и кончая 62-м. Для

каждого в следующих колонках даны результаты произведенных расчетов, которые могут встретиться в чертеже. Допустим, ваш размер 48-й. Найдите цифру 48, далее стоят цифры 24, 16, 12 и 6. Если при построении чертежа придется, к примеру, использовать расчет Ог:3, то готовый результат вы увидите в колонке под этим расчетом — это 16 см.

Сетка (рис. 1). Наметьте в верхнем левом углу точку А, от нее вправо по горизонтали отложите 51 см = Ог + 3 см и поставьте точку Б. 3 см — припуск на свободу облегания. Отрезок АБ — линия шеи. От точки А вниз по вертикали отложите Дс = 40 см (по мерке) и на продолжении — расстояние от линии талии до линии бедер, равное 20 см (по мерке), всего 60 см. Эта вертикаль — линия середины спинки. Теперь достройте прямоугольник со сторонами 51 и 60 см. Вертикальная линия, расположенная

напротив середины спинки, — линия середины переда, нижняя линия прямоугольника — линия бедер.

Точку 40 см на середине спинки соедините горизонтальной прямой с серединой переда — это линия талии. По линии середины спинки вниз от точки А отмерьте 21 см — глубина проймы. Найдите эту величину по следующему расчету: $(Ог:3) + 5 \text{ см} = 21 \text{ см}$. Точку 21 см соедините горизонтальной линией с серединой переда — линия груди. По ней от середины спинки отложите 25 см = $(Ог:2) + 1 \text{ см}$ или от середины переда 26 см = $(Ог:2) + 2 \text{ см}$ и вниз от этой точки опустите перпендикуляр до линии бедер — линия бокового шва.

Примечание. Для фигур более 54-го размера определить глубину проймы по расчету $(Ог:3) + 5 \text{ см}$ нельзя, так как пройма получится слишком глубокой. Делайте ее в таких случаях не более 22—23 см (при слишком полных руках до 24 см).

Спинка (рис. 2). По линии шеи от точки А отмерьте ширину горловины спинки, равную $Ош:3 = 6 \text{ см}$. Вверх от точки Б отложите 2 см — высоту горловины. Новую точку соедините вогнутой линией с точкой А (линия горловины).

Примечание. Для фигур с жировыми отложениями на шее со стороны спины ширину и высоту горловины спинки делайте на 1 см больше положенного.

По линии шеи вправо от точки Б отложите длину плеча + 1 см (1 см — припосадка на плече) = 13 см + 1 см = 14 см. От этой точки вниз отмерьте 2 см и новую точку соедините прямой с высотой горловины — линия плечевого шва. От конца плеча вниз опустите перпендикуляр до пересечения с линией груди, разделите его пополам (на рис. 2 эта точка отмечена крестиком) и проведите линию проймы спинки.

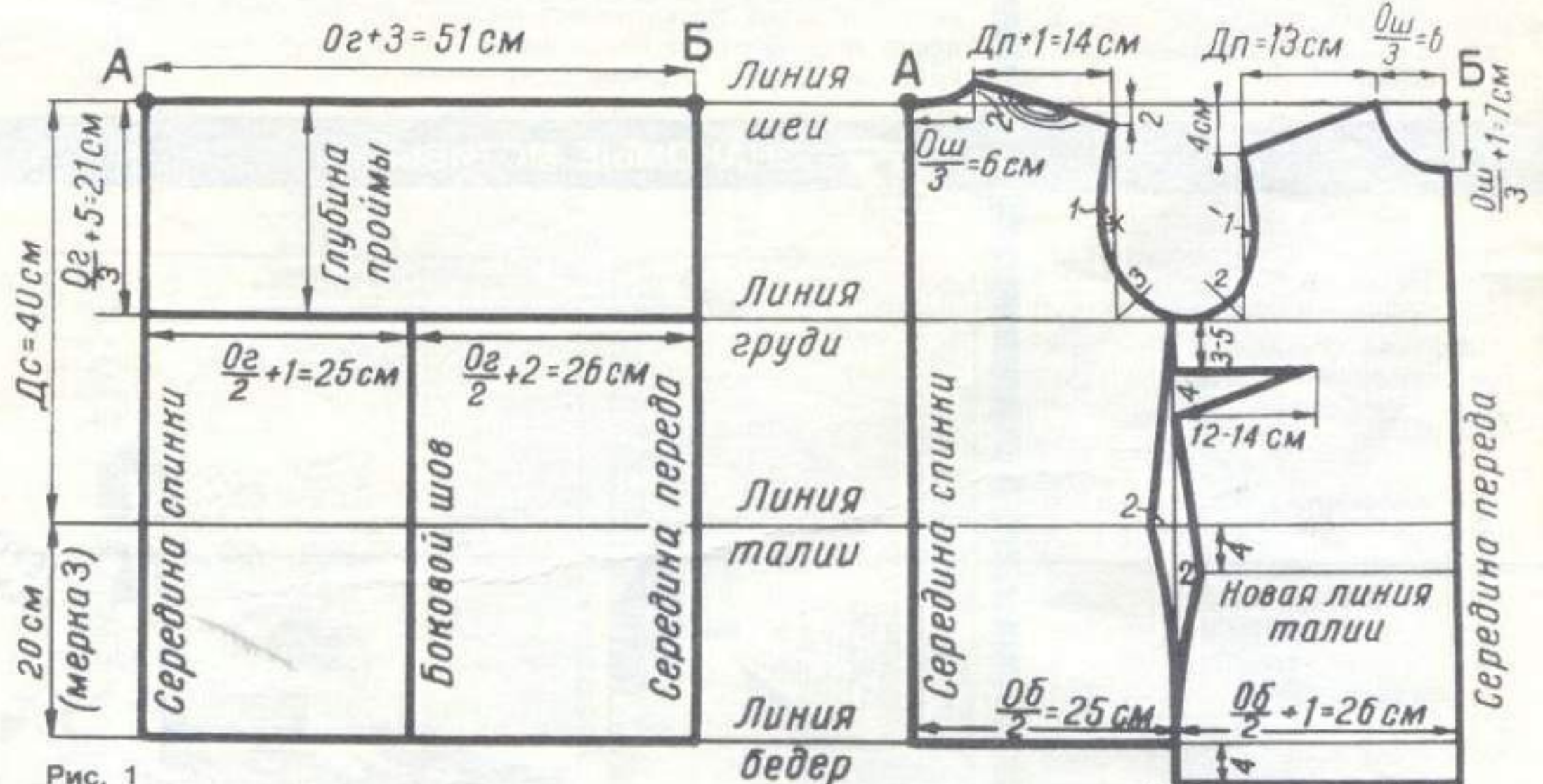


Рис. 1

Рис. 2 Новая линия бедер

По линии бедер от середины спинки отложите 25 см = Об:2. В данном примере найденная точка попала на линию бокового шва, и поэтому боковой шов модели прямого силуэта совпал с боковым швом сетки. Но так может не получиться, если мерка объема бедер будет меньше или, наоборот, больше стандартной, тогда точка, полученная в результате расчета, окажется рядом с линией бокового шва. Соедините ее с концом проймы спинки, и новая линия будет линией бокового шва (рис. 3) — пунктирная для фигур с узкими бедрами, толстая линия — с широкими.

Для приталенной модели отмерьте по линии талии от бокового шва влево 2 см (не более 3 см), соедините новую точку прямой линией с концом проймы спинки и слегка выпуклой — с точкой 25 см на линии бедер. Построение линии бокового шва приталенной модели для фигур с узкими и широкими бедрами показано на рис. 4 и 5.

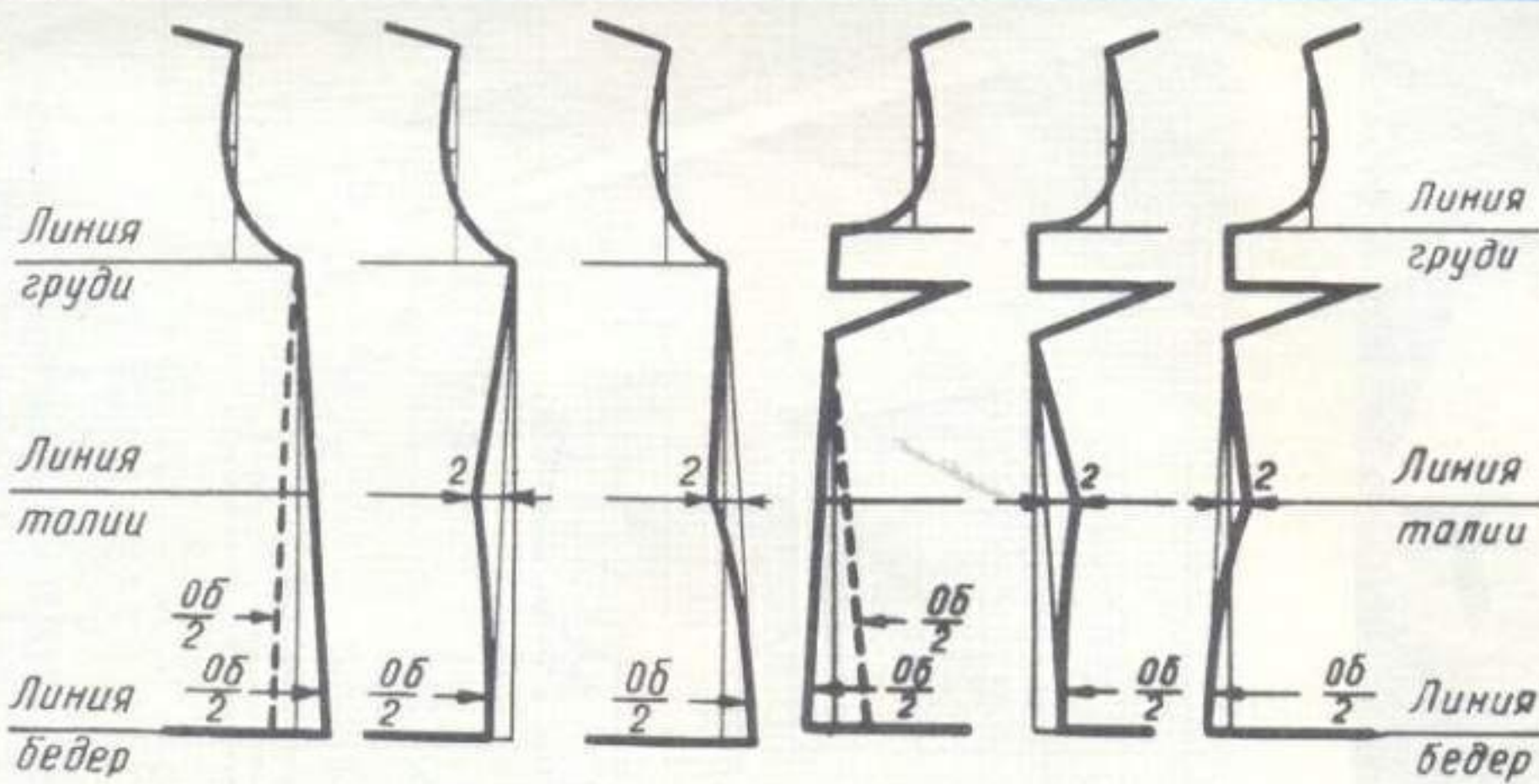


Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

Рис. 7

Рис. 8

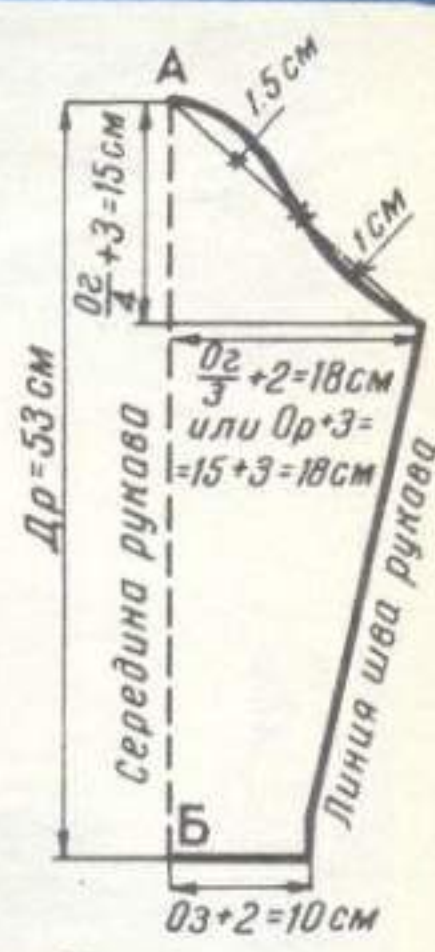


Рис. 9

Рис. 10

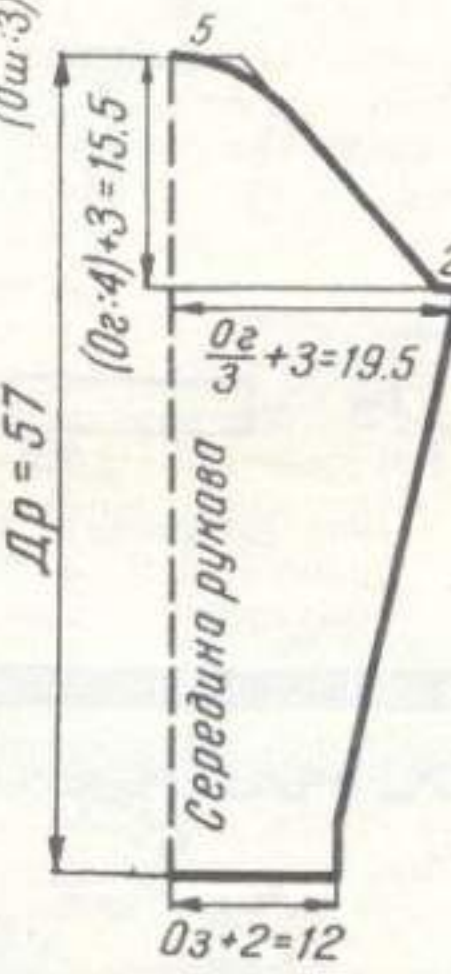
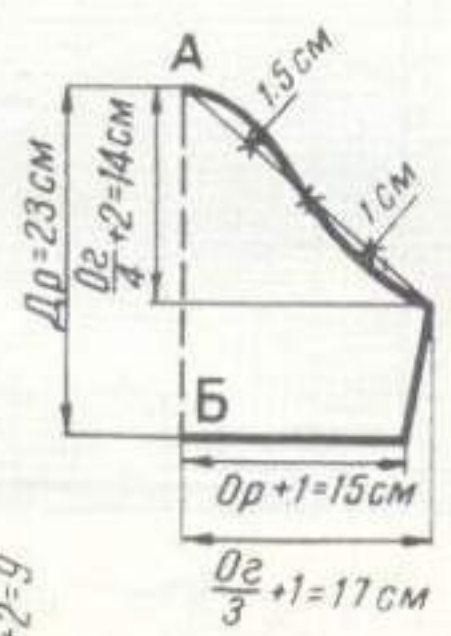


Рис. 12

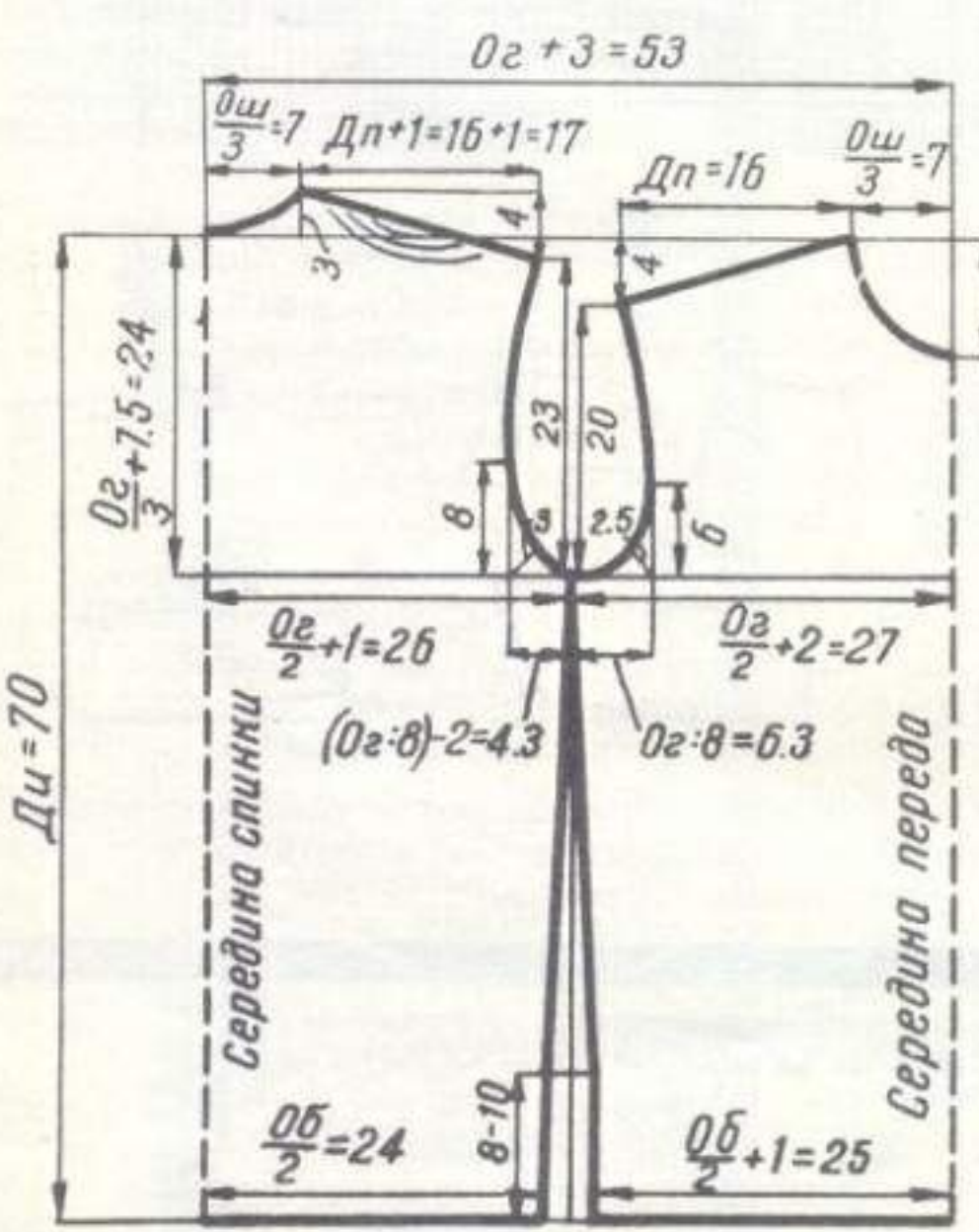
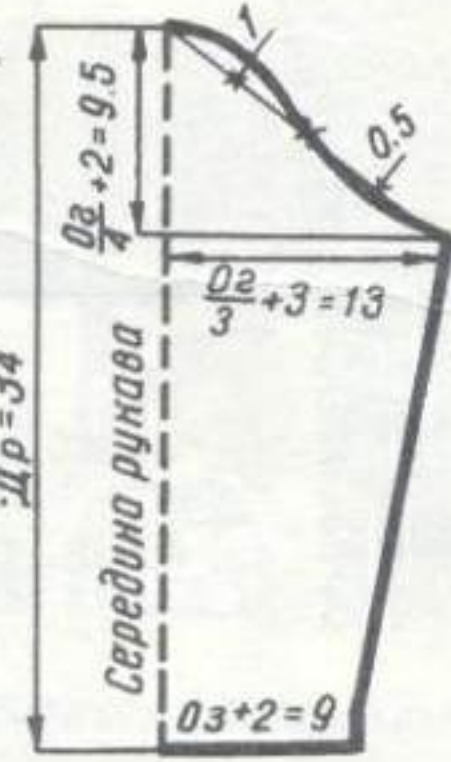
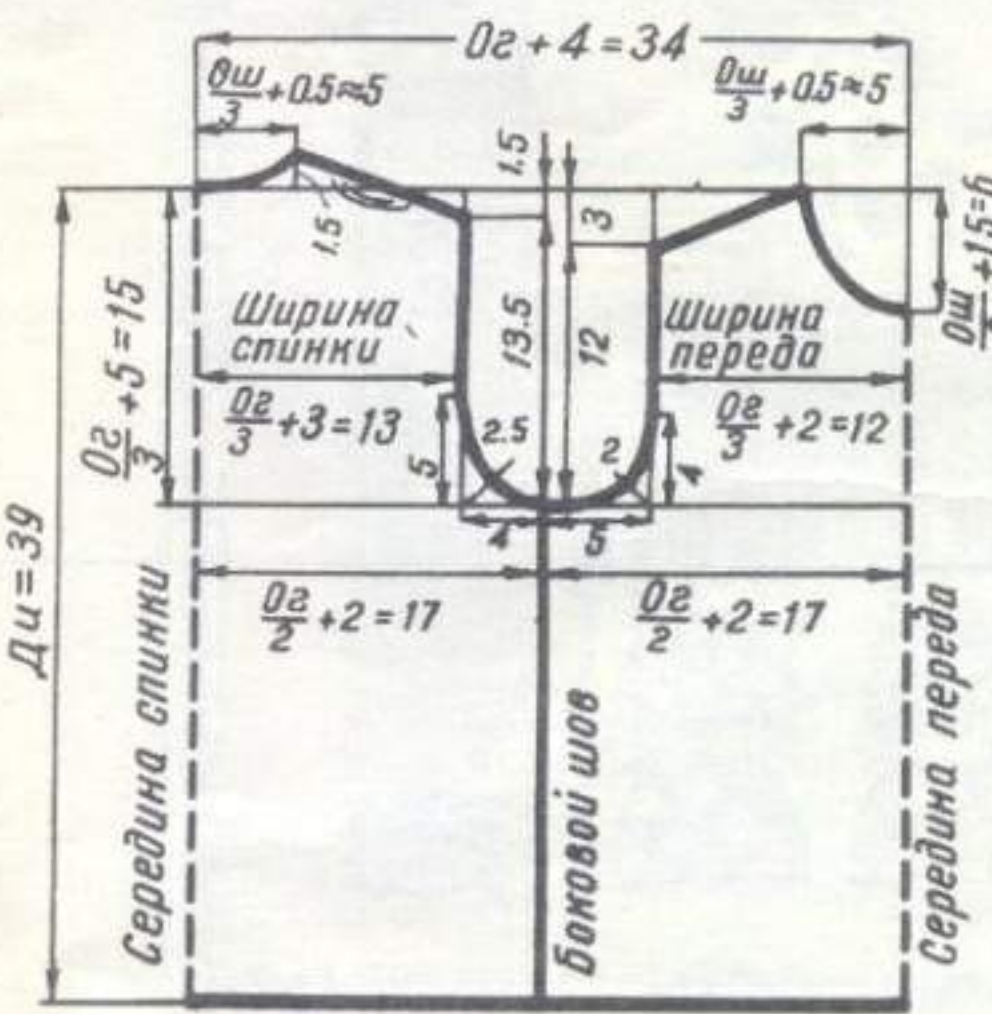


Рис. 11



Перед. Для фигуры с широкими бедрами выкройку переда удобнее чертить отдельно от спинки, для нормальной фигуры ее можно сделать на этом же чертеже. Для этого от точки Б вниз по середине переда отмерьте глубину горловины 7 см = (Ош:3) + 1 см. Влево по линии шеи отложите ширину горловины 6 см = Ош:3. От точки Б отмерьте длину плеча 13 см (по мерке) и от этой точки вниз — 4 см — скос плеча. Проведите линию плечевого шва. От конца плеча вниз спустите перпендикуляр на линию груди и разделите его пополам. Проведите линию проймы переда, как показано на рис. 2.

Боковой шов переда. Проведите новые линии талии и бедер: они должны располагаться ниже прежних на величину раствора вытачки, в данном примере на 4 см. От середины переда по новой линии бедер отложите 26 см = (Об:2) + 1 см. Полученную точку соедините прямой с концом проймы переда — это линия бокового шва модели прямого силуэта, для стандартной фигуры она совпадает с линией бокового шва сетки. Построение линии бокового шва модели прямого силуэта для фигур с узкими и широкими бедрами показано на рис. 6.

Если одежда приталенного силуэта, то по новой линии талии от бокового шва отмерьте 2—3 см (как на спинке) и эту точку соедините прямой с концом проймы и слегка выпуклой линией с точкой 26 см на новой линии бедер.

Построение линии бокового шва приталенной модели для фигур с узкими и широкими бедрами показано на рис. 7 и 8.

Нагрудная вытачка. Отмерьте от конца проймы по боковому шву 3—5 см (эта величина зависит от того, низко или высоко расположен бюст) и через найденную точку проведите горизонтальную линию длиной в 12—14 см — верхняя сторона вытачки. По боковому шву от точки 3—5 см отложите глубину вытачки (4 см) и соедините новую точку с точкой 12—14 см — нижняя сторона вытачки с точкой 2 см на новой линии талии.

Длинный рукав (рис. 9). Проведите вертикальную линию АБ, равную мерке длины руки (53 см) — середина рукава. От точки А вниз по вертикали отложите 15 см = (Ог:4) + 3 см — высота оката рукава (для размеров более 54-го эту величину определяйте без расчета, она равна 16—16.5 см). От точки 15 см вправо отмерьте 18 см = (Ог:3) + 2 см (или половина мерки окружности руки у плеча Ор + 3 см = 15 см + 3 см = 18 см) — ширина рукава. Соедините найденную точку прямой с точкой А, разделите отрезок на 4 равные части и проведите линию оката рукава, как показано на чертеже. От точки Б вправо отмерьте по горизонтали 10 см = Оз + 2 см и соедините эту точку прямой линией с шириной рукава (с точкой 18 см) — линия шва рукава.

Короткий рукав (рис. 10). Он должен быть более узким. Его самая широкая часть определяется по формуле (Ог:3) + 1 см = 17 см (или Ор + 2 см = 17 см) — высота оката равна (Ог:4) + 2 см = 14 см. Снимая мерку длины рукава (например, 23 см), измерьте на этом уровне окружность руки (например, 14 см — половина мерки). Принцип построения чертежа такой же, как и длинного.

Выкройка-основа с втачными рукавами для мужской фигуры 50-го размера (рис. 11) построена по меркам, смотри ниже (мерки окружностей даны в половинном размере в см):

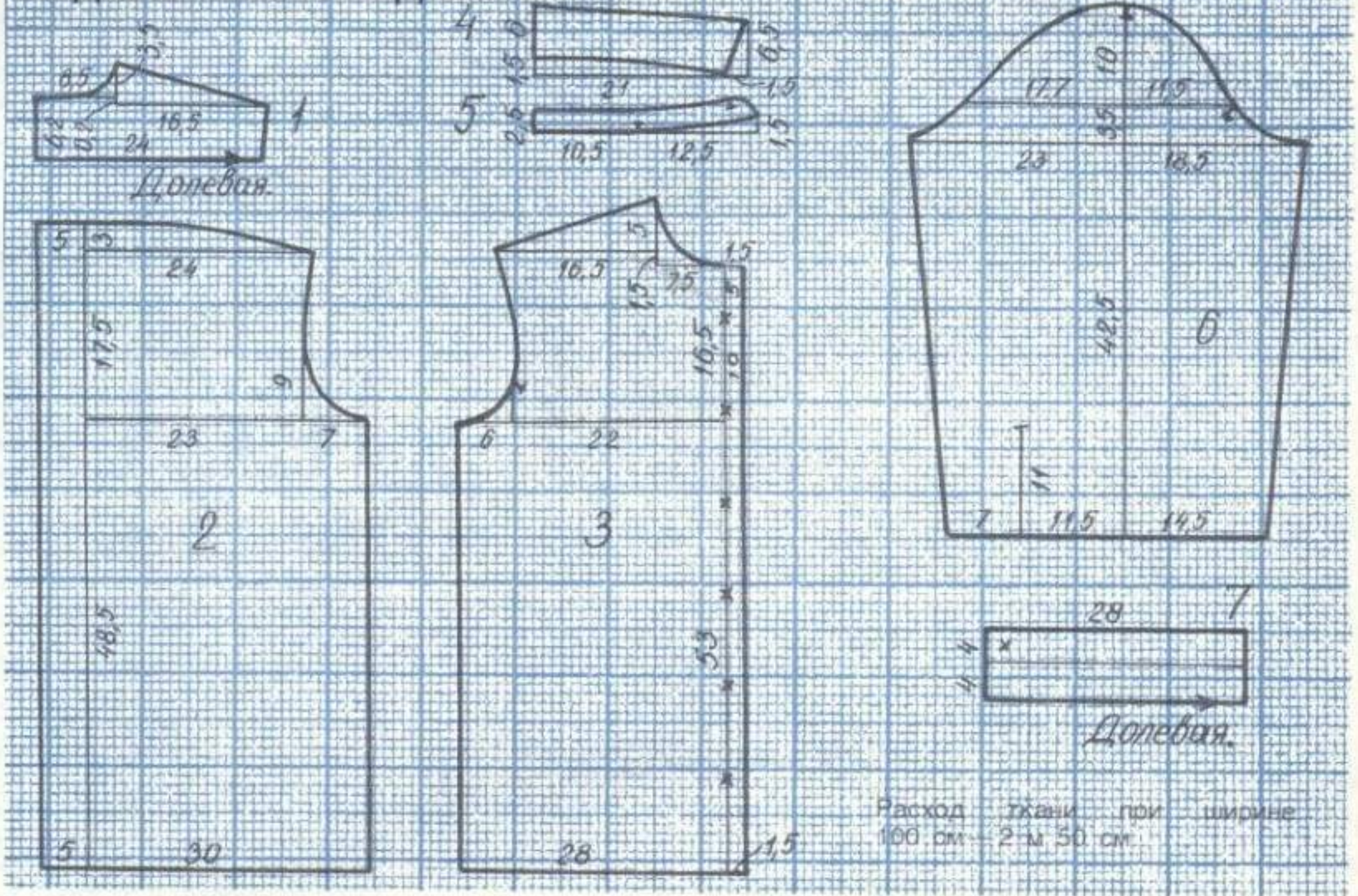
1. Окружность шеи — 21
2. Окружность груди — 50
3. Окружность бедер — 48
4. Длина плеча — 16
5. Длина руки — 57
6. Окружность запястья — 10
7. Длина изделия — 70

Выкройка-основа с втачными рукавами для детской фигуры 30-го размера. Выкройка (рис. 12) построена по следующим меркам (мерки окружностей даны в половинном размере в см):

1. Окружность шеи — 14
2. Окружность груди — 30
3. Длина руки — 34
4. Окружность запястья — 7
5. Длина изделия — 39



МОДЕЛЬ НОМЕРА ДК



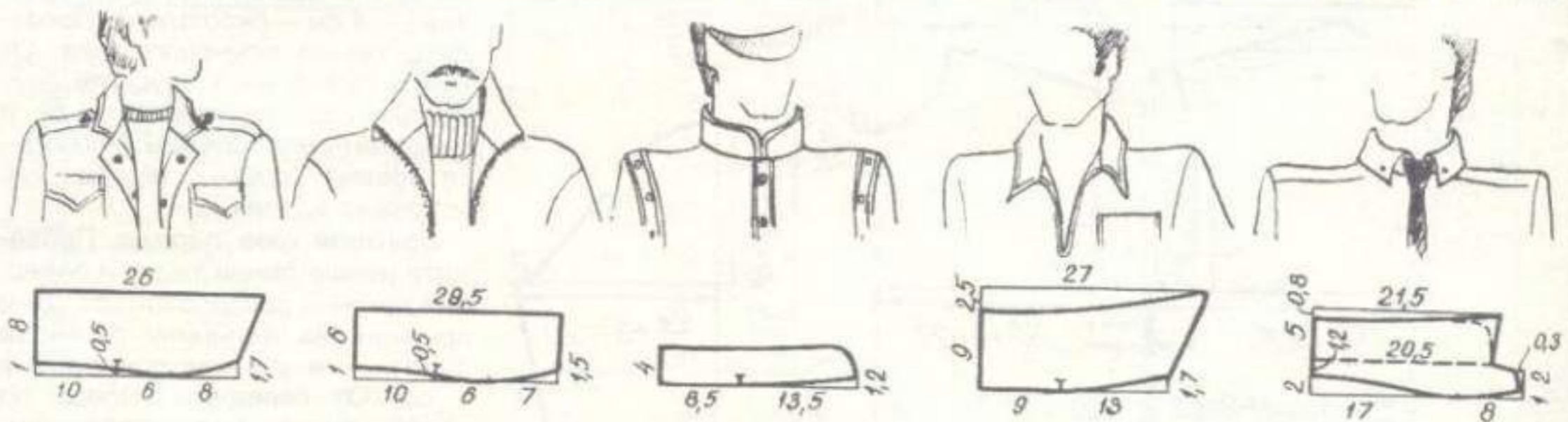
Мужская сорочка с воротником на отрезной стойке. На спине — кокетка, переходящая на полочки. Из-под кокетки на спине — небольшая встречная складка. Могут быть и карманы — форму их нетрудно определить и самим. Рукава — короткие или длинные.

Выкройка модели дана для размера 170—100—88—41 (последняя мерка — окружность шеи) в уменьшенном виде, в масштабе 1:10. Без припусков на швы.

Вертикальные линии клеток соответствуют направлению долевой нити.

На чертеже даны детали:

1. Кокетка спинки — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
3. Полочка — 2 детали.
4. Воротник — 1/2 детали, выкраивается целиком дважды.
5. Стойка воротника — 1/2 детали, выкраивается целиком дважды.
6. Рукав — 2 детали.
7. Манжета — 2 детали.



На рисунках — различные варианты воротников мужских сорочек и чертежи их кроя. Прежде

чем выкраивать их, промерьте длину горловины сорочки и скорректируйте размер воротника.

Прибавляют и убавляют размер посередине воротника и стойки сорочки.

ДЕТСКИЙ КОВРИК

Такой коврик нетрудно сделать, используя имеющиеся дома доски. Основной фон сшивается из двух треугольников ткани: сверху — голубой, снизу — светло-зеленый. Кошку выкраивают из синего лоскута с набивным рисунком, котята могут быть разноцветными, например, оранжевыми, изумрудно-зелеными, желтыми, черными — с любимыми узорами и разводами. Цветы в таком случае белые. Выкроенные кусочки ткани скрепляются на машине швом «зигзаг» или вручную швом «козлик», «вприкреп» или тамбурным. Можно вводить самые разнообразные элементы ручной вышивки — как подскажет фантазия. Глаза — пуговицы, носы — бусинки. Размер панно — 60 × 40 см, узор увеличивается по клеточкам.

Художник Т. Ильина.





СИДИ, ЛЕЖИ, ИГРАЙ!

Попробуйте сшить вот такой удобный переносной матрасик, который показан на снимках.

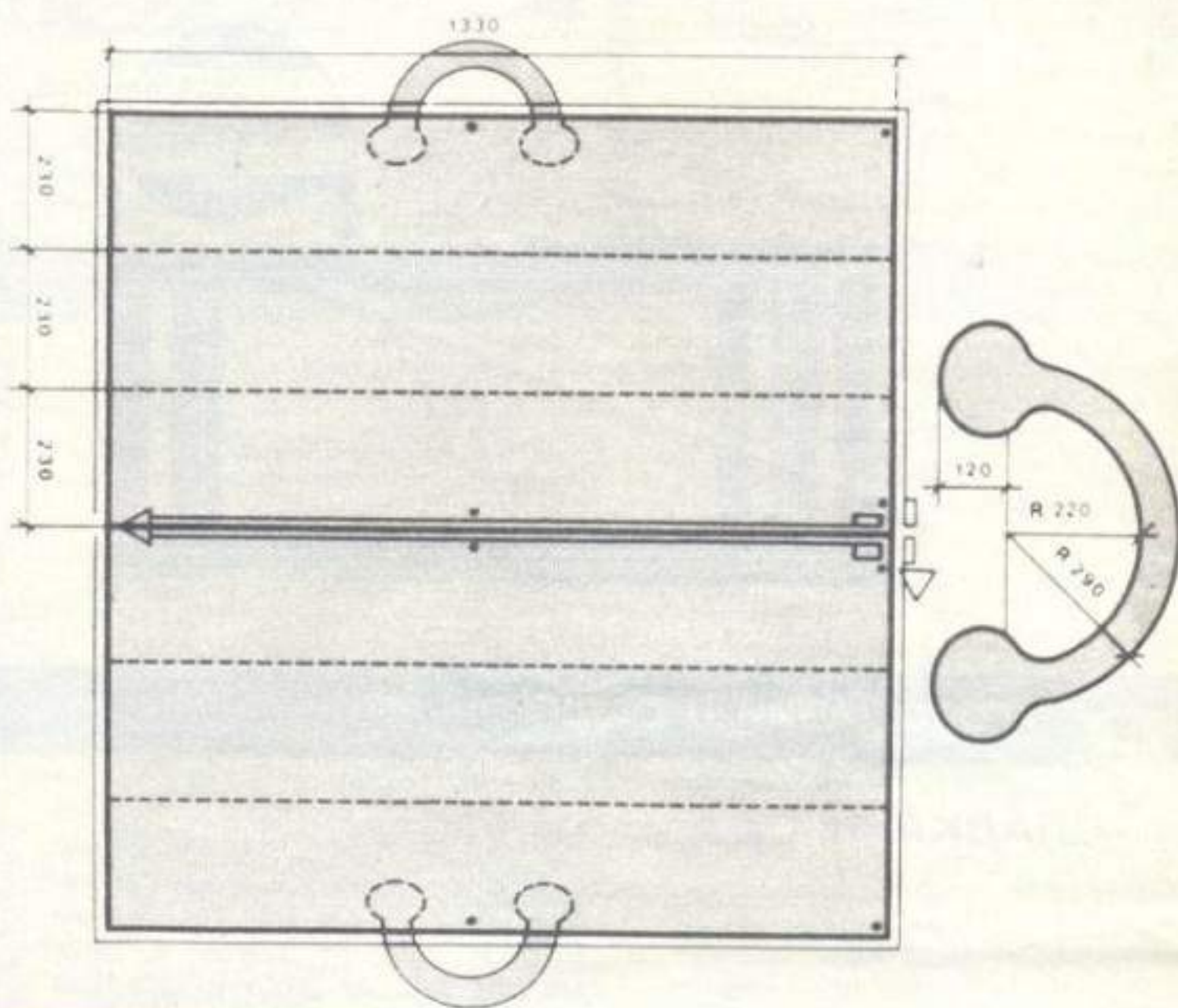
Достоинств у него множество. На нем можно и сидеть, и лежать (кстати, не только детям). Можно устроиться с игрушками, а потом в него же их и убрать. Складывая матрасик по-разному, получим из него и удобный диван, и кресло для чтения, и своеобразную банкетку. Дома он пригодится для занятий гимнастикой — сыграет роль гимнастического мата. Изготовить его несложно. Надо взять 6 кусков поролона размером $1330 \times 230 \times 60$ мм и два более тонких для выкраивания ручек (см. схему). Материал для обшивки — прочную, легко стирающуюся ткань — надо выкроить с припуском на швы в 1 см. Футляр для матрасика сострачивается на машине с трех сторон. Четвертую сторону лучше сшить на руках — чехол будет легче снять для стирки. Мягкий шов в центре



позволит складывать матрасик. С внутренней части матрасика ставятся кнопки, позволяющие закрепить его в сложенном виде. Можно сделать два отдельных матрасика и соединить их разъемной молнией. К готовому матрасику пришиваются ручки из обтянутого тканью поролона.

Е. Митяева

По материалам журнала «Baby-und Kleinkindermodelle» (ГДР)



ИЗ МОЕГО ОПЫТА

ЗАГОРАЮ БЫСТРО

Не каждому удастся хорошо загореть. Кому-то не хватает времени. У кого-то кожа сопротивляется загару. Иной плохо переносит солнце. Кто-то боится, что от загара появятся морщины.

Я хожу с загаром круглый год, используя любую возможность подставить лицо под солнечные лучи. Загорать можно по дороге на работу, у открытого окна. Но уж если в выходные удастся попасть на пляж, то дело пойдет совсем быстро. А что говорить

про отпуск у моря или речки?

Пытаясь достичь красивого, ровного загара, я пробовала разные способы, но наиболее эффективным оказался следующий. Отправляясь загорать, я беру сосуд с водой, в которую добавляю примерно столовую ложку соли на литр воды. И небольшую марлевую салфетку, чтобы она могла закрыть лицо. И, конечно, питательный крем — разумеется, не отбеливающий. Лучше всего крем для загара «Хелиопан»: он пропускает ультрафиолетовые лучи, а тепловые задерживает, что особенно важно

для тех, у кого нежная, склонная к солнечным ожогам кожа.

Придя на пляж, смазываю кожу кремом. Стараюсь не лежать — бегаю, играю в мяч, делаю гимнастику, время от времени смачивая тело соленым раствором. Только когда устану, ложусь и подставляю солнцу лицо. Но при этом непременно на лицо кладу смоченную в соленом растворе салфетку. Как только она высохнет, смачиваю ее и снова кладу на лицо. Не бойтесь, лицо загорит, и еще как! И это будет ровный, красивый загар. Кожа разгладится, не будет пере-

сушенной — получит и воду, и питание (влажный крем впитывается быстрее).

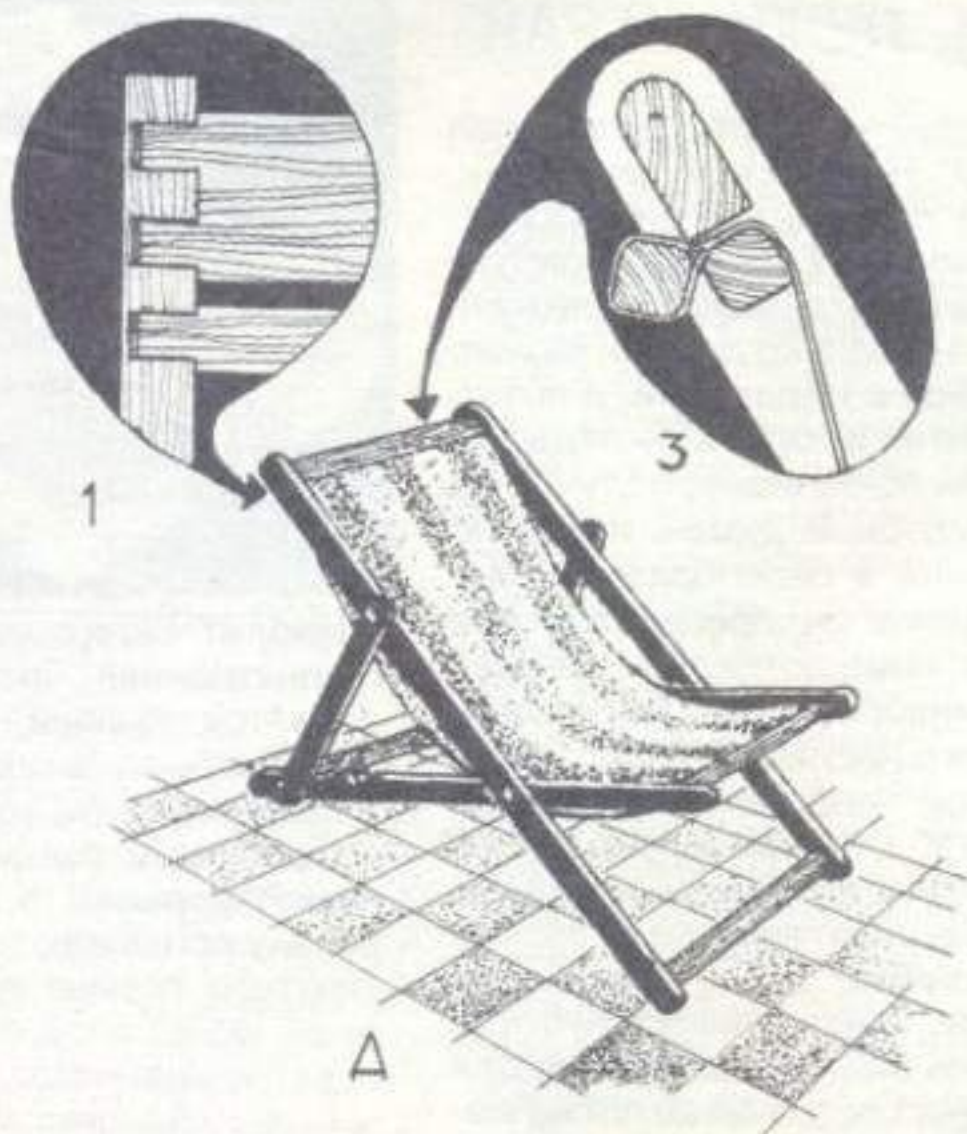
И еще один совет, в пользу которого давно убедилась. Перед загаром надо съесть немного соленого, выпить холодный чай с лимоном.

Н. Маркова

Комментарий врача-косметолога Л. В. Гординой:

Совет хорош для всех, у кого на коже нет пигментных пятен. Если пятна есть, лучше им не пользоваться.

САМИ ДЕЛАЕМ ШЕЗЛОНГ



Удобная вещь — шезлонг. Отдыхать в нем приятно. Места в сложенном виде он занимает немного. Шезлонг, который показан на рис. А, вполне можно сделать в домашних условиях. Главное — соорудить каркас, на который натянута ткань. На рис. Б вы видите шезлонг в сложенном виде — все составляющие его рамки уложены в одну плоскость. Рамок всего три: длинная — 1, короткая — 2 и незамкнутая — 3. Кроме того, используются еще два бруска квадратного сечения с закругленными гранями для заправки ткани.

В фабричных условиях рамки шезлонга собираются на плоских шипах. Домашнему мастеру сделать это трудно, поэтому мы рекомендуем собирать рамки на круглых шипах и клею. Это прочное соединение, а выполняется просто и обычными инструментами: шипы — пилой и рашпилем, а гнезда — дрелью или коловоротом.

Прежде всего надо заготовить долевые бруски — их размеры показаны на чертеже. Поперечные бруски изготавливаются с учетом ширины второй рамки (между долевыми брусками) — 500 мм, а также с учетом сечений брусков (25×60 мм). Бруски квадратного сечения — 16×16 мм.

Шипы делают во всех поперечных брусках. Их диаметр — 12, длина — 22 мм. В прямоугольных брусках — по два на соединение, в квадратных — по одному (узел 1). Гнезда высверливаются в продольных брусках по шипам, выполненным в поперечинах.

И первую и вторую рамки соби-

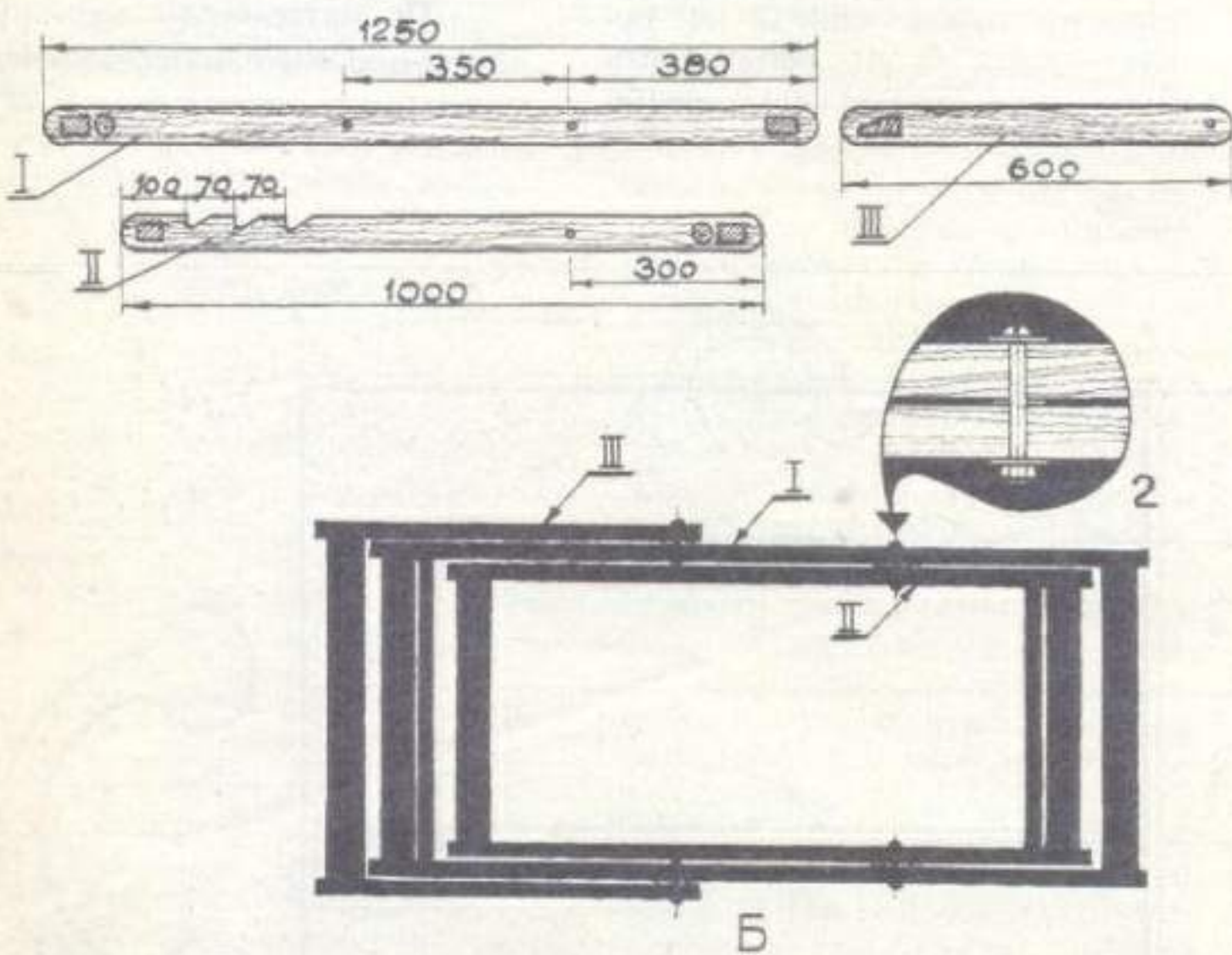
рают из двух долевых, двух поперечных брусков и бруска квадратного сечения. Щель между брусками прямоугольного и квадратного сечения не должна превышать 10 мм (рис. Б). Третью рамку собирают из двух долевых и одного поперечного бруска со скошенной кромкой.

Связав рамки, приступают к сборке шезлонга. Удобнее это делать на полу. Вторую рамку вкладывают в первую. Следят за тем, чтобы бруски квадратного сечения находились в противоположных местах (рис. Б). Совмещая отверстия для осей, продевают болты с шайбами под гайкой и между рамками, см. узел 2. Дальше стягивают соединения и закернивают гайки. Третьей рамкой охватывают первую рамку (рис. Б).

Совмещая отверстия для осей, продевают болты с шайбами, стягивают соединения и закернивают гайки. После этого устанавливают каркас в рабочее положение и замеряют длину ткани. Раскраивая ткань, надо иметь в виду, что на концах должен образоваться замкнутый контур диаметром 25 мм. Ткань продевают в щель между прямоугольным и квадратным брусками сиденья и спинки и в замкнутый контур ткани продевают бруски квадратного сечения, таким образом ткань будет закреплена (узел 3).

Бруски для шезлонга лучше изготавливать из бука, дуба, ясеня или березы. Бруски покрыть мебельным лаком. Для осей потребуются болты диаметром 8—10 мм. Работу выполняйте самым точным образом, тогда ваш шезлонг будет прочным, и пользоваться им будет приятно.

А. Белорусский, архитектор.



ГОРОЖАНИН В САДУ

СЛАДКА ЯГОДА

Много лет я выращиваю малину на своем участке.

Лучше всего чувствует она себя на солнечных местах, укрытых от ветра, на легких, рыхлых супесчаных и суглинистых почвах, где не застаивается вода.

Известно, что надземная часть у малины двухлетняя, зато подземная — многолетняя. Сажая малину, так и рассчитываю, что проведет она на этом месте многие годы — имеет смысл использовать посадки 10 лет, хотя она может расти и все 25.

Сажать предпочитаю весной. Почву хорошо вскапываю — на глубину до 35 сантиметров, разрыхляю, вношу удобрение: на 1 кв. м 8—12 кг перегноя, компоста, 120 г полного минерального удобрения и 200—300 г древесной золы. Если почвы кислые — нужно их известковать.

У саженцев обрезаю стебли на 30—45 см и все поврежденные корешки. Сажаю в ямки размером 35×35 см на расстоянии 0,75 м друг от друга, в двух метрах ряд от ряда и засыпаю хорошо удобренной почвой. Землю вокруг саженцев притаптываю, поливаю и мульчирую.

Замечу попутно, что мульчирование торфяным слоем 5—8 см в 2—3 раза увеличивает урожай. Осенью мульчу закапываю, при этом погибает один из вредителей — малинный жук.

Регулярно рыхлю почву в междурядьях на глубину 5—10 см, как только образуется корка. Рыхление может в полтора раза увеличить урожай. Сорняки обязательно выпалываю, посадки поливаю по мере надобности, 3—4 раза подкармливаю жидкими минеральными удобрениями, навозной жижей.

В конце мая — начале июня, когда молодые побеги вырастут

на 50—60 см, прищипываю верхушечную ростовую почку — растение будет больше ветвиться. В это же время побеги обязательно подвязываю: во-первых, им нужен свет, во-вторых, нельзя допускать, чтобы под тяжестью плодов они ложились на землю. Для этого в конце каждого ряда вбиваю колья высотой до полутора метров, натягиваю между ними проволоку и привязываю шпагатом каждую ветвь.

В кусте для плодоношения оставляю не более 8—10 хорошо развитых побегов, остальные (и пораженные в том числе) удаляю.

Против болезней и вредителей изредка опрыскиваю кусты (до распускания почек) нитрофеном — 200 г на 10 л воды. Против малинного жука использую хлорокись меди (20 г) и карбофос (20 г) на 10 л воды — эту обработку проводить лучше всего, когда образуются бутоны. Против

малинной мухи пользуюсь старым, очень надежным и простым способом: отрезаю подвявшие верхушки, но не у корней, как часто рекомендуют, а просто до здорового места, и сразу сжигаю вместе с вредителями.

После того, как урожай снят, вырезаю отплодоносившие побеги, не оставляя пенька, чтобы не мешали уходу. Вырезанное сразу сжигаю. В конце августа делаю вторую прищипку верхушек — у молодых побегов. Это нужно для того, чтобы побеги уходили под зиму закаленными, не истощенными от затяжного роста и от второго образования завязей, которые редко вызревают.

Поздней осенью, до наступления морозов, пригибаю побеги пониже к земле и связываю верхушками. Выпадет снег — полностью окучиваю привязанный малинник снегом.

А. Фроленко