



В ВЫПУСКЕ:



Семейное ателье — стр. 3

По выкройке-основе можно сшить любое платье...



Крючком и на спицах — стр. 4

Главный элемент отделки свитера — петушок.



Ваша швейная машина — стр. 5

На вопросы наших читателей отвечает **Анатолий Владимирович Яковлев**, мастер-механик по ремонту швейных машин фабрики «Салют» Московского швейного объединения.



Азы кулинарии — стр. 6—7

Стоит вспомнить об овощных вторых (горячих) блюдах...



А я делаю так — стр. 7

Мокрица, которую считают сорняком, — хорошая начинка для кутабов.



ТВОЯ ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

В беседах А. И. Горшкова о принципах рационального питания, опубликованных в №№ 2, 3 и 4 «ДК», шла речь о том, каким должно быть питание семьи по калорийности, составу необходимых пищевых веществ, минеральных солей, витаминов. Давайте посмотрим на ту же проблему еще с одной, экономической точки зрения.

ЭКОНОМИТЬ ЛИ НА ЕДЕ?

Кому, скажите, не хочется питаться рационально, по всем правилам современной науки о питании! Но даже и знание состава продуктов, их биологической ценности останется для нас абстрактным знанием, если мы не свяжем это с важнейшими экономическими параметрами — стоимостью и доступностью. Многие убеждены: рационально питаться можно только в том случае, если семья располагает достаточно большими средствами. Уверяю вас, что это не совсем так. Посмотрите, пожалуйста, три обеденных меню.

Не надо долго считать — с первого взгляда видно, как велика разница в стоимости этих трех обедов. Но, как вы видите, калорийность их одинакова, одинаково содержание белков животного происхождения, близки и некоторые другие характеристики.

Распределяя свои средства, мы прежде всего думаем о том, как вписать расходы на питание в семейный бюджет, как совместить их с другими первоочередными тратами. На каждом шагу жизнь заставляет искать ответ на вопрос: не мало или, наоборот, не слишком ли много мы тратим

Вариант 1-й:	калорийность (ккал)	количество белка (г)
Салат из белокочанной капусты	85	1,0
Суп из овощей с фасолью	232	7,9
Рыба, тушенная в томате	250	18,5
Гарнир — отварной картофель	239	2,9
Кисель из свежих ягод	143	0,3
Хлеб — 100 г	220	6,2
Всего	1169	36,8
Вариант 2-й:		
Салат из огурцов и помидоров со сметаной	104	1,9
Щи зеленые (со щавелем)	234	7,1
Ромштекс рубленый	410	20,3
Гарнир — кабачки тушеные	106	1,1
Компот из свежих ягод	106	0,2
Хлеб — 100 г	220	6,2
Всего	1180	36,2
Вариант 3-й:		
Закуска из рыбных гастрономических продуктов с зеленью	165	8,7
Свекольник холодный	178	2,4
Индейка жареная	170	15,0
Гарнир сложный — зеленый салат и жареный картофель	94	0,5
	109	0,8
Свежие ягоды со взбитыми сливками	238	3,0
Хлеб — 100 г	220	6,2
Всего	1174	36,6

на питание? Можем ли позволить себе какой-то сверхрасход, связанный, допустим, с приемом гостей или покупкой на рынке ранней клубники? Или обратная ситуация: можем ли как-то сократить расходы на питание, если вдруг почему-либо доходы семьи уменьшились (в связи с рождением ребенка или с уходом кого-ли-

бо из взрослых членов семьи на учебу)? А если это допустимо, то как быть с распространенным мнением, что «на питании нельзя экономить»?

Обычно со стоимостью продовольственных товаров связано наше представление об их ценности: этот продукт дорогой, значит, он высшего качества, а этот

дешевый, а значит, и менее ценный. Что, например, можно купить за рубль? Полкило мяса, или 1,5 кг макарон, или несколько кг капусты. Возникает ощущение: выигрываешь в количестве — зато явно проигрываешь в качестве.

Но давайте зададим себе логичный, хотя и не всегда приходивший в голову вопрос: за что, собственно, мы платим эти деньги? За мясо, за капусту? На самом деле нет. Деньги, если вдуматься, мы платим за тот набор пищевых веществ, которые он, как своеобразный контейнер, в себе несет.

Посмотрите приведенную ниже таблицу, проанализируйте приведенные в ней данные. Каким образом вы можете набрать нужное вам количество калорий, основных пищевых веществ? Сегодня, допустим, вы делаете это, приобретая к обеду мясо, разные овощи, что обойдется вам дороже, а завтра — творог, молоко, рыбу, что будет стоить дешевле, но по биологической ценности не уступит дорогому обеду. Таким образом, вы сможете принять решение, стоит ли экономить на питании, и если это для вас необходимо, то как экономить и на чем. Экономить на здоровье, ухудшая биологический состав семейного меню, неразумно по меньшей мере. Но регулировать стоимость питания не в ущерб себе и своим близким — как вы в этом убедились, вполне возможно. Главное — постараться наиболее эффективно использовать средства, которыми вы располагаете.

Вы скажете: ну, а вкус? Любовь, привычка к одним и тем же блюдам и нелюбовь к другим?

Количество пищевых веществ и калорий в различных продуктах в расчете на 1 рубль затрат (по розничным ценам государственной торговли второго пояса)

	Калорий, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
					Ca (кальций)	Mg (магний)	P (фосфор)	Fe (железо)	A	В ₁ (тиамин)	В ₂ (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)	
Хлеб ржаной	16300	344	64	3486	2417	1833	7585	142	—	—	12,5	10,8	37,5	—
Хлеб пшеничный, I сорт	8571	239	25	1796	714	1107	3500	64	—	—	3,6	2,5	23,9	—
Крупа гречневая	5804	188	41	1136	982	2018	5196	32	—	—	8,9	4,3	75,0	—
Рис	3636	78	7	869	273	239	1102	20	—	—	0,9	0,5	18,0	—
Бобовые (горох)	6909	439	50	1131	1432	2432	8386	107	—	—	15,9	3,4	52,3	—
Макаронные изделия	6055	195	24	1349	436	818	2109	38	—	1,4	4,5	2,2	40,4	—
Картофель	6580	105	—	1501	800	1700	3800	90	—	—	5,0	3,0	54,0	190,0
Капуста белокочанная	1307	75	—	240	2533	800	1667	60	—	—	2,0	2,0	18,0	480,0
Морковь	1456	53	—	302	1889	944	1722	33	—	280,0	2,2	2,2	14,4	66,7
Свекла	1800	40	—	400	1100	1100	1700	55	—	0,5	0,7	1,6	13,0	300,0
Огурцы в период массового созревания	311	16	—	60	489	289	578	20	—	—	0,5	0,7	3,4	21,0
Огурцы в несезонный период	70	4	—	14	110	65	130	4,5	—	—	0,1	0,1	0,8	4,0
Яблоки	447	3	—	106	178	100	122	24	—	—	0,2	0,3	1,7	47,0
Апельсины	105	3	—	30	170	65	115	2	—	0,3	0,2	0,2	1,0	300,0
Молоко натуральное	2150	113	108	165	4286	500	3393	4	1,4	—	1,4	5,8	3,1	1,8
Сыр твердый	1099	82	79	6	2330	—	1300	—	0,5	—	0,2	1,3	—	—
Треска	947	220	5	—	746	322	2932	8	—	—	0,7	1,0	15,3	—
Говядина	624	68	37	—	40	80	765	15	—	—	0,3	0,5	11,5	—
Куры	353	35	23	—	23	—	374	3	0,2	—	0,2	0,2	10,9	—
Яйца	750	57	55	—	239	55	1022	1	2,3	—	0,6	3,3	0,9	—
Сахар	4500	—	—	1100	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло растительное	5250	—	560	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло животное	2060	—	220	—	—	—	—	—	1,3	—	—	—	—	—

Людам нередко кажется, что, переходя на принципы рационального питания, они должны пожертвовать и тем удовольствием, которое они получают от еды, отказаться от некоторых своих привычек.

Но таких жертв не требуется,

хотя есть привычки, которые идут во вред человеку. Наука о питании с большим уважением относится и к эмоциям, связанным с питанием, и к особенностям индивидуального вкуса. Опыт показывает, что вкус — дело наживное и поддающееся вос-

питанию. Знаю множество людей, которые значительную часть жизни не любили рыбу или творог, затем, поняв важность их для здоровья, приучили себя к этим продуктам и теперь, видя их перед собой на тарелке, не делают над собой усилий.

Попробуйте составить рациональное семейное меню, в котором будет учтена не только биологическая ценность продуктов, но и реальные экономические возможности вашей семьи.

Ю. Ходов,
кандидат экономических наук

ГОРОЖАНИН В САДУ

ГРЯДКА ДЛЯ МАЛЫШНИ



— А что делают на вашем садовом участке дети?

— Ничего... А какая там для них может быть работа-то? Сажать рассаду не доверю, обрезка — дело сложное. Напортят — и только... Какие они работники. Приезжают с нами, отдыхают. Ну, ягоды, все, что растет вкусно, конечно, все им...

Такой диалог с горожанином в саду, с тем, кому адресована наша рубрика, случался не раз. С

разными людьми. Вариации были небольшими: вместо «дети» звучало «внуки», «племянники», а однажды попросту «малышня». Конечно, взрослым удобнее, чтобы малышня ехала на садовый участок только загорать и лакомиться: ничего не напутают, не сломают.

Но вот в семье, с которой нас познакомили в городе Жданове, в садоводческом товариществе «Портовик», дела обстоят иначе. Два года назад получили Валентина Яковлевна и Леонид Иванович Николаенко, работники Азовского морского пароходства, садовый участок в четыре сотки, и сразу прибавилось что радости, что забот. И делить их стали на всех.

Что же делают на садовом участке их дети?

ВИТАЛИЙ (совсем взрослый, скоро восемнадцать) обязанности делит с отцом. Крохотный домик на участке они строили вместе, и дела, где нужна сноровка, физическая сила, сын берет на себя.

ВИТА (одиннадцать лет) старается делать все по маминому и бабушкиному примеру. По весне вместе с ними сажала картофель, рассаду. Показали раз — больше не потребовалось. Южное лето жаркое, овощи нужно поливать. У Виты наготове каждый вечер небольшие ведерки. По силам девочке окучивание, рыхление. Грядок не слишком много — нельзя сказать, чтобы работа эта была утомительной. Но, пожалуй, главная летняя обязанность Виты — следить за цветниками. Цветов у Николаенко много: розы, тюльпаны, гвоздики, ромашки, гладиолусы, хризантемы до поздней осени радуют глаз.

ВАЛЕРА (шесть лет) делает все, что поручит мама или «непосредственный начальник» Вита. Валера согласен на все. Поливать так поливать, принести так принести. Мусор сухой собрать попросят — хорошо, спелую клубнику — еще лучше. «Аккуратно соберет — не помнет, не раздавит», — комментирует Валентина

Яковлевна. Сорняки полоть — вместе с Витой, жука колорадского с картошки собирать — вместе с Витой. Мама может дать поручение и поответственной: лопатку в руки — и выкопать морковь! Тогда сосредоточен и деловит — не подступайся.

Но это ближе к осени. Тут уж обязанности делить некогда. Сбор урожая — радость. И труд. Картошку копают все вместе, лопаты по росту. Дальше Вита с Виталием за несколько вечеров велосипедами перевезут картошку с участка домой.

И день наступит, когда понадобится убрать участок под зиму и сжечь сухой и летний мусор. «Мигни — все дела отложат и побегут, — рассмеялась Валентина Яковлевна, — после работы испекут картошку...»

Так что же могут делать на садовом участке дети?

Многое могут! Только позовите их, своих мальчишек и девчонок...

Л. Макарова



УЧИМСЯ МОДЕЛИРОВАТЬ

По выкройке-основе, которую вы себе построили, можно сшить платья самых разных фасонов: с кокеткой и без нее, с вытачкой на груди и с вытачкой от бокового шва, с драпировкой и подрезом—словом, вариантов множество. О том, как это сделать, мы сегодня рассказываем.

ПЕРЕНОСИМ ВЫТАЧКУ

Расположение нагрудной вытачки зависит от фасона. Но при разработке каждой новой модели используют выкройку-основу с плечевой нагрудной вытачкой—она переводится на то место, которое отведено ей по фасону.

Новая линия вытачки может быть и прямой, а может иметь и более сложную конфигурацию. Разные варианты расположения вытачки и принцип ее перевода вы видите на рис. 1.

Прежде всего переведите на отдельный лист бумаги выкройку переда лифа, отметьте на нем расположение старой вытачки,

ее вершину пометьте буквой Р. Вырежьте плечевую вытачку.

Допустим, в первом варианте по фасону вам нужно перевести плечевую вытачку к линии проймы. Вы намечаете линию от точки Р и разрезаете выкройку в этом месте. Закрываете старую вытачку—новая открывается сама собой.

Если надо перенести вытачку в горловину вытачки, проводите нужную линию и разрезаете эту часть выкройки. Как только закроете старую вытачку, откроется новая. Как видите, принцип переноса вытачек прост—это принцип вращения: вытачки как бы вращаются вокруг точки Р, направление указано стрелкой.

Вытачку можно перенести в боковой шов (3), к линии середины переда (4), к линии талии, создав здесь вторую вытачку (5), или увеличить за счет плечевой вытачки (2), на талии (6).

Надо только иметь в виду, что те вытачки, которые переносятся в пройму, линию талии и боковой шов, после перевода укорачивают на 1—1,5 см.

ДЕЛАЕМ КОКЕТКИ

Кокетки используются во многих современных моделях. Для

того, чтобы выкроить платье или блузку с кокеткой, необязательно иметь специальную выкройку—можно воспользоваться и своей выкройкой-основой.

На рис. 2 вы видите два варианта кокетки: расположенную только по плечам и проходящую чуть выше линии груди. И в том, и в другом случае действуют одинаково. Переведите на лист бумаги выкройку полочки. Вырежьте вытачки. Плечевую вытачку закройте и параллельно плечевому шву проведите нужную по фасону линию кокетки. На чертеже показаны два варианта кокетки. Отрежьте кокетку (вытачка на ней закрыта, кокетка кроится цельной). Оставшуюся на полочке часть вытачки откройте—оформите срез полочки плавной выпуклой линией. Можно оставить вытачку от кокетки вниз, сделать здесь рельеф, но обычно вытачку переводят в сборки. Сборки распределяют равномерно, отступая от концов кокетки на 2—3 см.

Если линия кокетки по фасону проходит через высшую точку груди (рис. 3), то вытачку переводят в линию отреза кокетки. Сначала намечают линию кокетки, разрезают деталь по этой линии и потом закрывают вытачки—и плечевую, и ту, что у талии.

Вытачки, расположенные у талии, можно закрыть или, если этого требует фасон, перенести в сборки.

Кокетка, расположенная на спинке, показана на рис. 4. Наметьте линию кокетки (плечевая вытачка должна войти в нее), вытачку закрывают, делая разрез по линии кокетки,—таким образом вытачка переносится на новое место. Оформляется плавной линией срез оставшейся части спинки. В данном случае под кокеткой сборка, вытачка на талии не делается. Чтобы получить необходимый объем, по середине спинки делают прибавления на сборку. Можно сделать и складку.

ПОДРЕЗЫ

Обычно подрезы делают в моделях со сборками, складками, драпировками. В таком случае модели делают прилегающими по талии.

Переведите на лист бумаги базовое лекало полочки (рис. 5). Закройте вытачку у талии и наметьте линии подреза. Отметьте надсечками участок, где будут расположены сборки. Закройте плечевую вытачку, переведите ее к линии подреза и оформите линию подреза полочки.

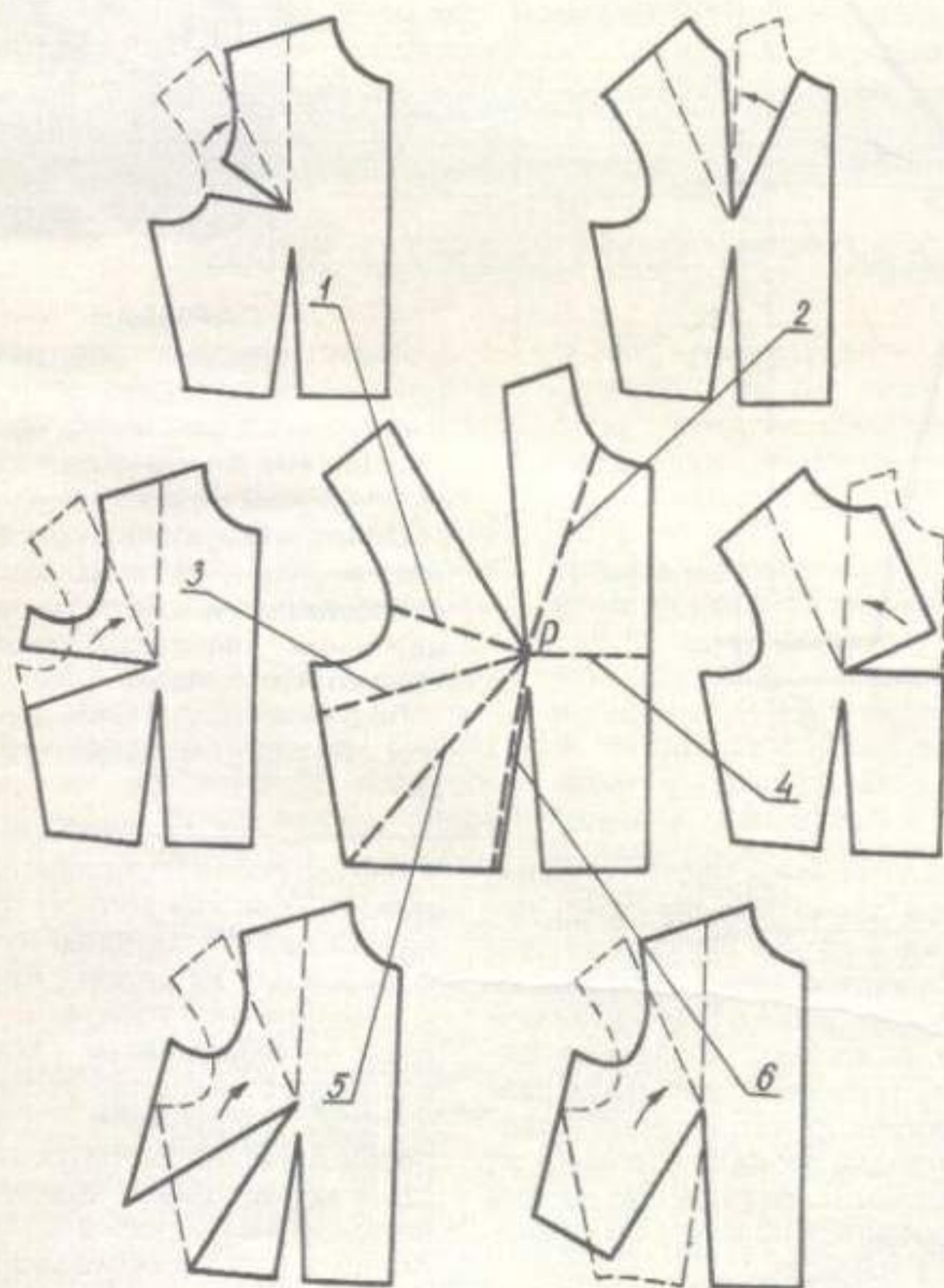


Рис. 1

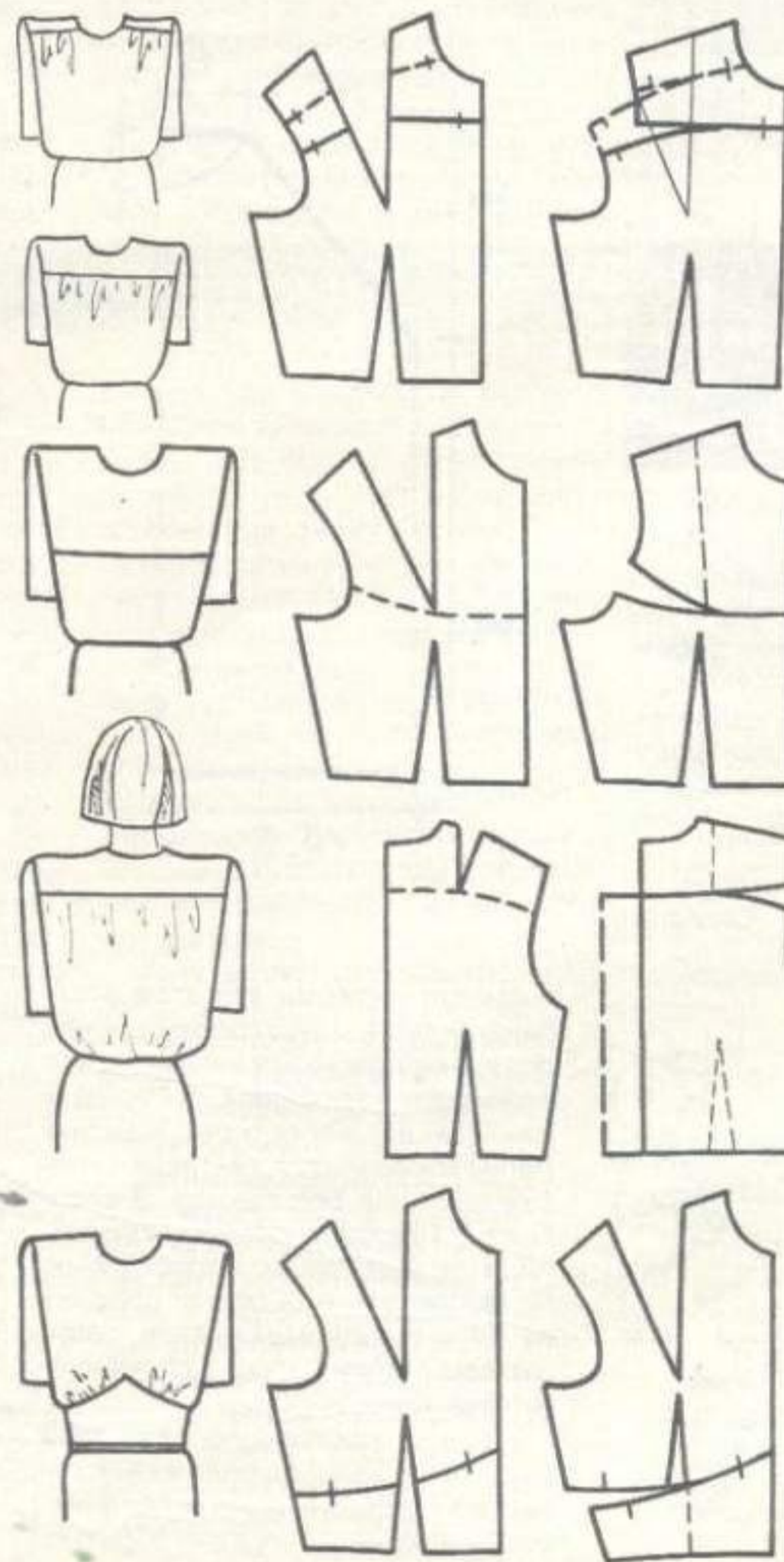


Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5



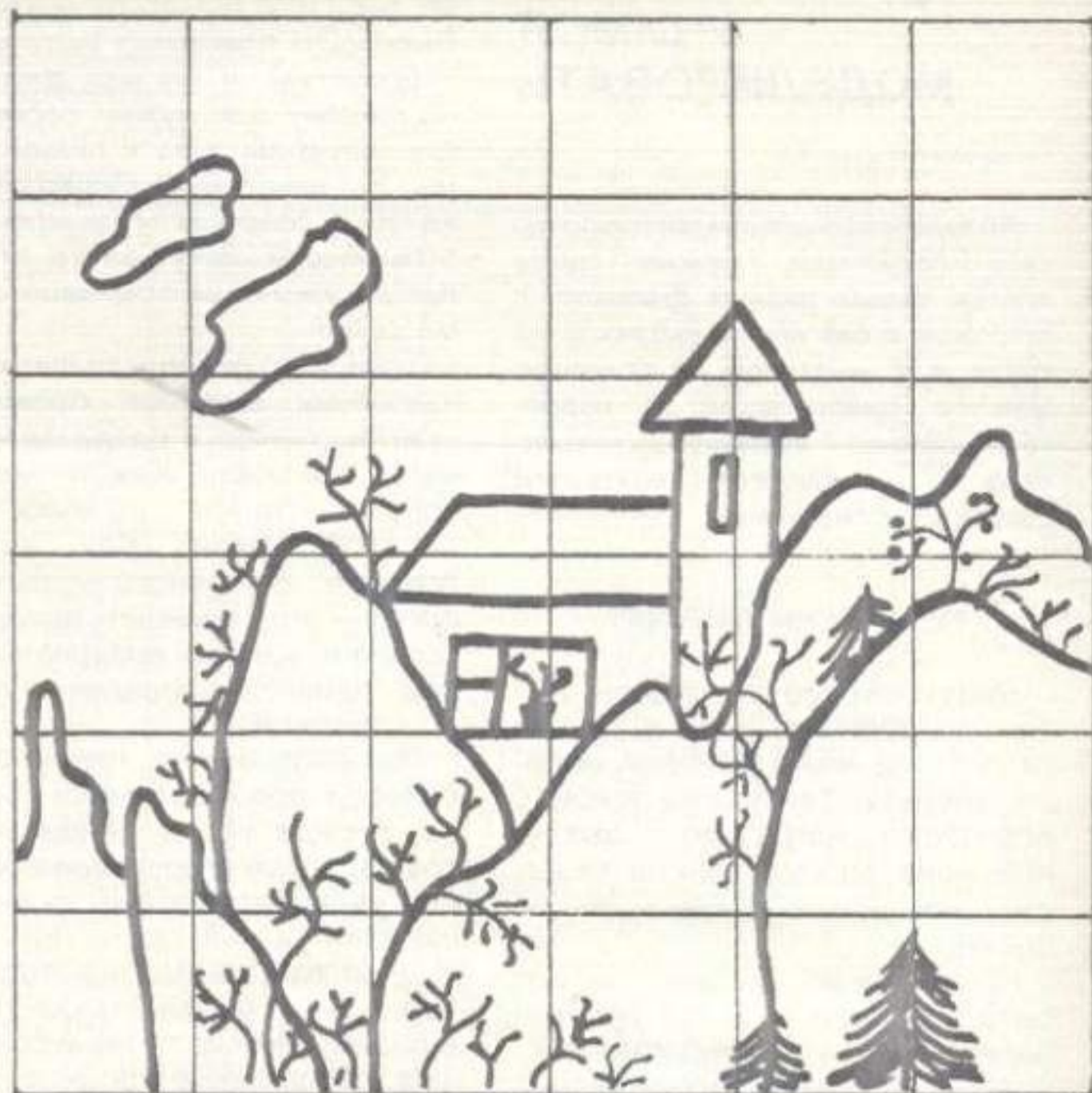
СВИТЕР С ПЕЙЗАЖЕМ

Такой нарядный свитер для ребенка 5—6 лет лучше связать на машине «Северянка». Вяжется он без выкройки: прямоугольники — рукава, прямоугольники — перед и спинка. Их размеры можно определить в соответствии с мерками. Потребуется около 350 г шерстяной пряжи. Вязать начинаем сбоку, с низа рукава. В данном случае на иглах машины 88 петель. Вяжем 180 рядов, прибавляя с обеих сторон вязанья по 1 петле в каждом 11-м ряду. После того, как будет связан рукав, для переда и спинки набираем дополнительно с обеих

сторон вязанья по 40 петель и вяжем ровно 50 рядов. Спереди вывязываем орнамент — его рисунок дан на схеме (в каждой клетке 5 см). Таким образом, узор вывязывается не снизу, а сбоку. Дойдя до выреза горловины, берем еще один, дополнительный клубок пряжи и вяжем по отдельности два полотна, пока не свяжем 80 рядов. Затем вязанье соединяем, откладываем один клубок, вяжем 50 рядов. Перед и спинка готовы. Закрываем по 40 петель с каждой стороны вязанья и переходим к вязке рукава. Вяжем 180 рядов, не забывая делать убавления в каждом 11-м ряду.

Прежде чем сшивать свитер, вышиваем на орнаменте недостающие детали — деревья, цветы на окне и пр., выделяем контур отдельных частей пейзажа. Отпариваем связанное через влажную ткань. Сшиваем свитер.

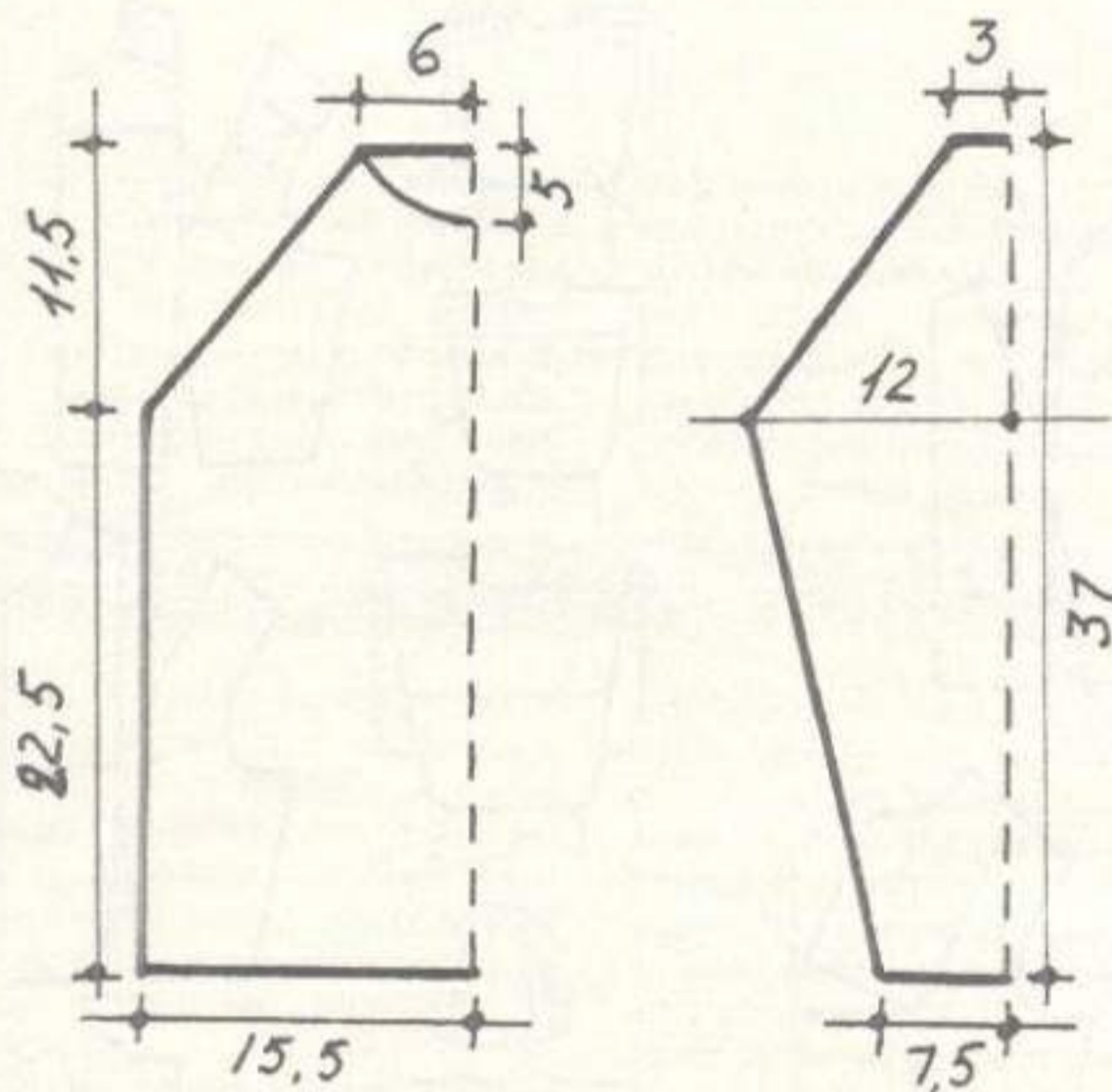
Отдельно вяжем воротник: петли набираем на 120 игл и вяжем 100 рядов. Воротник пришиваем, он должен располагаться несколько ниже линии горловины. Для манжет набираем петли на 60 иглах и вяжем 50 рядов.



СВИТЕР С ПЕТУШКОМ

Свитер для ребенка 4—5 лет с рукавом реглан вяжется по выкройке, которую можно уточнить в соответствии с мерками ребенка. Можно связать его вручную, а можно на машине «Северянка». Расположение полос произвольное. Потребуется около 250 г пряжи № 32/2 в четыре сложения.

Петушок связан крючком из разноцветных ниток. Сначала



черными нитками вяжется столбиками без накида головка. К ней сразу же красными нитками привязывается гребешок, состоящий как бы из лепестков. Каждый лепесток вяжется так: полустолбик, столбик без накида, 3 столбика с накидом, столбик без накида и еще один полустолбик. Привязываем и бородку: цепочку из пяти воздушных петель обвязываем с обеих сторон столбиками без накида.

Шейку, состоящую из трех звеньев — белого, оранжевого и белого цвета, — вяжут столбиками без накида, туда — обратно,

прямо от нижней части головки. Каждое звено больше предыдущего на 4 петли. Последний ряд отделяется «пико» (3 воздушные петли, замкнутые на первой петле в кольцо). Отдельно вяжется туловище эллипсообразной формы из ниток черного цвета. Сначала вяжется цепочка из 5 воздушных петель, затем она обвязывается по кругу столбиками без накида.

Хвост выполняется отдельно. Он состоит из пяти перьев, каждое из которых связано нитками другого цвета, но все они должны быть яркими — оранжевое, ярко-

и светло-розовое, малиновое, зеленое. Для каждого из перьев набираем 30 воздушных петель и обвязываем их рядом столбиков с накидом — в начале и конце ряда на одной петле вяжется 3 столбика с накидом, чтобы получилось закругление. Готовые перья пришивают к туловищу за один конец, давая возможность верхней части лежать вольно. Концы ниток не обрезаем коротко, а закрепляем около хвоста наподобие перьев и выравниваем их. Пришив петушка к свитеру, вышиваем глаза, ноги.

Т. Федоренко



САРАФАН

Лиф сарафана для девочки двух лет состоит из разноцветных кружков, связанных крючком столбиками без накида из ниток мулине, кроше, других.

Однотонная юбка, присборенная у лифа, связана крючком столбиками с накидом. Украшена цветными кисточками, которые крепятся к полотну юбки.

Лиф — прямоугольник размером 11 × 50 см, юбка — 80 × 19 см.





ПАРТА, КОТОРАЯ СКЛАДЫВАЕТСЯ

Не всегда можно выделить школьнику удобное постоянное место для занятий — поставить стол, повесить книжные полки. Работать за обеденным столом неудобно: приходится принаравливать к его высоте, подкладывать на стул книги, подушечки... В этом случае гораздо удобнее переносная, легко складывающаяся парта. Вы видите ее на рисунке А. Помимо всего, она может «расти» одновременно с ребенком.

Сделать складную парту под силу любому домашнему мастеру. Прежде всего надо заготовить два боковых щитка: для этого подойдут древесностружечные плиты. Размеры боковых щитков: высота — 800, ширина — 350 мм. Задний щиток имеет высоту 500, а ширину 850 мм. Щиток крышки: длина — 800, ширина — 550 мм.

В боковых щитках на расстоянии 35 мм от передней кромки просверливают по три отверстия для перестановочного крепления зетовых пластинок — это металлические пластинки, имеющие форму буквы «зет» (см. рис. А). Отверстия располагаются по вертикали на расстоянии от основания 550, 610 и 680 мм. В кромке основания выпиливается угол, чтобы обеспечить устойчивость парты.

К вертикальным сторонам заднего щитка вровень с кромками

сначала приклеивают, а потом прибивают гвоздями бруски сечением 20 × 30 мм, к которым затем привинчивают рояльные петли. К щитку крышки снизу на расстоянии 120 мм от боковых кромок прикрепляют шурупами две петли. В свободной карте заранее просверливают отверстия для болтов этих петель.

Теперь можно собирать парту. Боковые щитки скрепляются с задним при помощи длинных рояльных петель на шурупах (см. рис. Б и узел 1). Раскрыв боковые

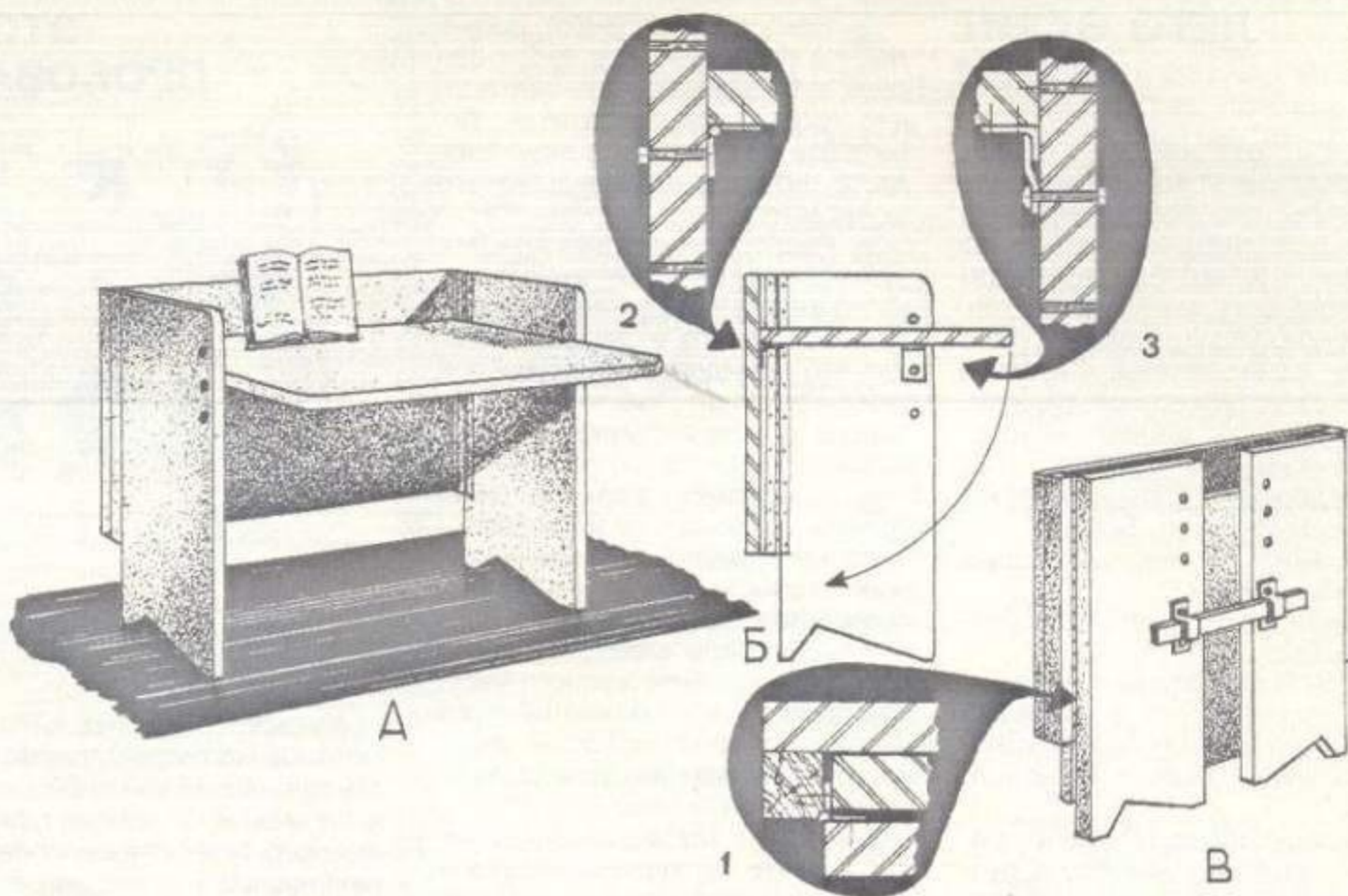
щитки прикрепленными зетовыми пластинками, устанавливают между ними щиток крышки. Он скрепляется болтами диаметром 8 мм с задним щитком при помощи двух карточных (коротких) петель. Одна карта каждой петли уже прикреплена к крышке шурупами (см. рис. 2). В рабочем положении щиток крышки фиксируется при помощи двух уголков, прикрепленных к крышке снизу шурупами, и двух зетовых пластинок, которые крепятся к боковым щиткам при помощи болтов

(см. узел 3). Как уголки входят в зетовые пластинки, видно на узле 3. Пластинки лучше сделать из стали толщиной 3 мм.

На рисунке В парта в сложенном виде. Чтобы легче переносить ее, к боковым щиткам шурупами крепятся хомутики, через которые продевают планку.

Парту можно покрасить в белый цвет нитроэмалью.

А. Белорусский,
архитектор



ЕСЛИ СЛУЧАЮТСЯ НЕПОЛАДКИ...

● Чтобы неполадок не случилось, машина должна стоять в сухом месте, подальше от отопительных приборов.

● Нитки и швейные иглы различаются по толщине и имеют свои номера. Существуют правила, какими иглами и нитками шить ту или иную ткань.

Тонкие ткани (батист, шифон, крепдешин и т. п.) шьют хлопчатобумажными нитками №№ 100—80, иглой № 90; полотно, бязь, ткани из химических волокон и штапельные — нитками №№ 80—60, иглой № 90; легкие шерстяные ткани и тяжелые из химических волокон — нитками №№ 60—40, иглой № 100; тяжелые шерстяные ткани — нитками № 40, иглой № 110; грубое сукно, бобрин, мешковину шьют нитками №№ 30—10, иглой № 120.

Правда, бывает, что нитки не подобрать по тону ткани и нужной толщины, то нет иглы, как требуется... В этих случаях можно шить самыми распространенными иглами № 90 и нитками № 40, а на машине «Веритас» — нитками № 50.

● Когда приступаете к шитью, нитеводитель и игла должны быть наверху. Подкладываете ткань под прижимную лапку, опускаете ее вниз, опускаете иглу, делаете 2—3 укола вручную, вращая маховое колесо на себя.

● Не помогайте машине, оттягивая руками материю, — игла может погнуться или сломаться, да и строчка будет неровная.

● Но вот работу окончили. Прижимную лапку поднять, вытянуть ткань в направлении назад и налево, обрезать нитки, оставляя концы длиной в 6—7 см. Под лапку подложить тряпочку, опустить лапку с иглой в нижнее положение.

Придержав маховое колесо, освободить винт холостого хода поворотом на себя. Снять ремень, если машина механическая, и отключить от сети, если машина электрическая.

● Но случается, машина перестает шить: обрывается и петляет нить, строчка неровная, ткань не продвигается... Нужно найти неисправность и устранить ее.

Обрыв верхней нити. Неправильно установили иглу (вставлена слишком высоко или слишком низко). Не соответствует номер ниток и иглы. Игла слишком острая или тупая, погнутая. На нитке есть узлы или ее толщина неравномерная. Сделали слишком большое натяжение нити.

Обрыв нижней нити. Может быть, от слишком большого ее натяжения. Неправильно поставили шпульный колпачок. Погнута или имеет заусенцы шпулька. Неправильно намотали нитки на шпульку. Корпус хода загрязнен или не смазан. Шпульный колпачок засорен.

Запутывается верхняя нить. Забыли заправить ее в «тарелочки» (регулятор) верхней нити или у нее слишком слабое натяжение. Толщина нитки не соответствует номеру иглы.

Ткань не продвигается. Слишком низко опущены зубцы или, наоборот, они подняты слишком высоко. Слабый нажим лапки. Много собралось пыли под игольной пластинкой.

Нить образует петли. Неправильно заправлена нить. Слабое натяжение верхней или нижней нити. Толщина нити не соответствует номеру иглы.

Неровная строчка. Винт в шпульном колпачке недостаточно туго закручен. Нарезы винта засорились. Механизм «зигзаг» не полностью выключен (если он у машины имеется).

Прорезание ткани. Сильный нажим прижимной лапки. Игла слишком толстая, стежка слишком мелкая или нитка слишком толстая. Игла вставлена недостаточно крепко. Игла неправильно установлена в игольничке. Игла тупая или погнутая. Номер нитки не соответствует толщине иглы. Слишком плотный материал. Имеются острые заусенцы на зубцах, игольной пластинке, лапке.

Материал «набирается». Невверное натяжение одной из нитей. Слабый или сильный нажим лапки. Выработалась подошва лапки. Слишком большой подъем зубцов. Игольничек слишком короткий.

Тяжелый ход машины. Загустела старая смазка. Машина плохо смазана. Намотались нитки между втулкой и маховым колесом машины.

Все эти неполадки небольшие, их можно исправить дома самим.

Записала А. Чернышева.

ЛЕТО ВАРИТ ОБЕД

Сколько овощей, да в каком ассортименте! И хочется еще раз напомнить, что овощи могут не только дополнять наше меню, но и составлять его основу. Летом для этого есть все условия. Но, говоря об овощах, вовсе не имею в виду одни салаты. Питаться только салатами во имя, скажем, похудения, как делают некоторые женщины, и голодно, и не очень здорово: человеку необходима горячая пища. Тут-то и стоит вспомнить об овощных вторых (горячих) блюдах.

Расскажу о тепловой обработке овощей.

Почти все овощи при варке лучше закладывать в кипящую воду. И ее должно быть немного — только чтобы прикрыть овощи.

Любые овощи (кроме незрелых бобовых) не варят при бурном кипении, иначе они разварятся снаружи и останутся сырыми внутри.

Цветную капусту лучше тушить не в воде, а в молоке. Но не только она, и другие овощи (картофель, морковь), тушенные в молоке, очень вкусны. Их подавать на стол нужно немедленно, не то вкус ухудшится.

Чтобы сократить срок варки, бобы и фасоль замачивают на несколько часов в холодной воде (температура ее должна быть ниже комнатной, приблизительно 10—15 градусов, иначе потом они не разварятся). Бобовые во время варки не солят. Лучше сделать это в самом конце или посолить уже готовыми.

Некоторые хозяйки добавляют в кастрюлю, где варят фасоль или горох, соду — считают, что срок варки сократится. Делать это не советую: и вкус блюда, и питательные свойства его ухудшаются.

Кислота замедляет процесс варки и тушения овощей. Поэтому продукты, содержащие кислоту — чаще всего в овощных блюдах это помидоры, томатный сок или томатная паста, — вводят только в конце тепловой обработки.

Некрасиво, если вареная свекла потеряет свой первоначальный яркий цвет — станет бурой. Чтобы этого не произошло, попробуйте положить в воду, в которой свекла варится, чайную ложку сахара или немного уксуса. Правда, уксус может немного увеличить срок варки. И еще: воду, в которой варится свекла, не солят!

Тушите голубцы? Тогда не добавляйте в гусыницу много жидкости, не то станут они невкусными, водянистыми.

В горячих овощных блюдах часто используется **СМЕТАННЫЙ СОУС**. Он необходим к голубцам, рагу и многим другим рецептам. Приготовить его несложно: столовую ложку пшеничной муки поджарьте на чугунной сковороде (без жиров!) до золотисто-коричневого цвета. Разведите ее небольшим (четверть стакана) количеством теплого (температуры парного молока) мясного бульона, грибного отвара или воды, чтобы не было комочков. Смешайте со сметаной (полстакана), посолите, доведите до кипения и проварите 10—15 минут.



ЭТО ВЫ ПРОБОВАЛИ?



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД СОУСОМ

На 800 г (или на килограмм) цветной капусты: столовая ложка пшеничной муки, 30 г сливочного масла, 3 чайные ложки лимонного сока, стакан сливок или молока, соль, сахар по вкусу.

Цветную капусту очистите от листьев, промойте, отварите в подсоленной воде. Приготовьте соус: муку, непрерывно помешивая, обжарьте на сковороде без жиров, а затем разведите в сливках так, чтобы не было комочков (сначала разведите муку в небольшом количестве сливок). Положите в смесь масло, соль, сахар, небольшой кусочек лимона (его из готового соуса потом вынимают). Смесь прокипятите, помешивая. Соус готов. Осталось добавить в него лимонный сок, залить соусом капусту и тут же подать к столу.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

На 800 г цветной капусты: 2 луковицы, полторы столовые ложки пшеничной муки, 0,75 стакана молока, стакан тертого сыра (в том числе четверть стакана на посыпку блюда перед запеканием), 30 г сливочного масла, 1 лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Отваренную до полуготовности капусту охладите и разберите на мелкие соцветия.

На сковороде растопите сливочное масло (или маргарин), слегка обжарьте на нем мелко нашинкованный лук и муку. Посолите, поперчите. Непрерывно помешивая, влейте молоко. Положите лавровый лист, чуть прокипит — выньте его. Смесь соедините с капустой и тертым сыром, все тщательно и осторожно перемешайте, при необходимости посолите. Выложите массу в высокий противень, разровняйте поверхность и посыпьте тертым сыром. Запекайте в сильно разогретой духовке минут 15.

ЖАРЕННЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

На килограмм кабачков: 200 г свежих грибов, 2 луковицы, 1—2 столовые ложки сметаны, масло

(маргарин) для жарения грибов, укроп, петрушка.

Кабачки очистите от кожицы, нарежьте их кружками толщиной 3—3,5 см, из каждого выньте часть мякоти с семенами так, чтобы образовалось углубление в виде чашечки. Кабачки отварите до полуготовности в подсоленной воде, откиньте на сито, чтобы стекла вода. Запанируйте в муке и обжарьте в растительном масле. Заполните «чашечки» готовым фаршем.

Для фарша свежие грибы нарежьте тонкими пластинками, обжарьте на сковороде, добавьте мелко нашинкованный репчатый лук и немного сметаны.

Может возникнуть вопрос: можно ли класть в фарш сухие грибы? Можно. Их хорошенько промойте и замочите на 2—3 часа в молоке, а затем отварите, посолите в конце варки, мелко порубите, смешайте с тонко нашинкованным репчатым луком и мелко нарубленными яйцами, сваренными вкрутую. Пропорция: 40—50 г сухих грибов (6—7 штук), 2 небольшие луковицы, 2 яйца.

Фаршированные кабачки подают на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью, можно полить и сметаной.

ФАСОЛЬ С ПОМИДОРАМИ

Стручки молодой фасоли промойте, очистите от прожилок, разломите на 2—3 части и поставьте тушить в небольшом количестве воды (в нее положите кусочек сливочного масла). Тушите фасоль в толстостенной посуде. Пока она готовится, пассеруйте в растительном масле лук, отдельно слегка обжарьте нарезанные кружочками, посоленные и поперченные помидоры. Поджарьте на отдельной сковороде муку (без жиров). Фасоль тушите до полуготовности, затем посолите ее, положите пассерованный лук, введите разведенную в воде (или в мясном бульоне) муку. За 5—7 минут до конца тушения добавьте подготовленные помидоры. В самом конце положите растертый или мелко нарубленный чеснок. Готовую фасоль уже в тарелке посыпьте зеленью.

На 800 г фасоли: 3 луковицы, 4—5 помидоров, 50 г масла, 1 столовая ложка с верхом пшеничной муки, растительное масло для обжаривания, 2—3 зубчика чеснока, укроп, петрушка, соль по вкусу.

ОВОЩНОЕ РАГУ

Потребуется 5—6 картофелин, 1/4 кочана белокочанной капусты средней величины, кочан цветной капусты, 2 моркови, 1 репа, 1 корень петрушки, 4—5 столовых ложек зеленого гороха, небольшой кабачок, 2—3 луковицы, 300 г сметанного соуса.

Конечно, в овощном рагу продукты могут варьироваться: репу можно заменить брюквой, све-

жий зеленый горох — консервированным, кабачок — тыквой. Но картофель, белокочанная капуста, морковь и репчатый лук должны быть обязательными компонентами.

Картофель и кабачок очистите и нарежьте мелкими кубиками, морковь — соломкой, белокочанную капусту — шашечками (квадратиками), репу — кубиками, корни петрушки — кусочками длиной 2—3 см. Цветную капусту разделите на соцветия, лук нашинкуйте, горох вылущите из стручков (если он очень молодой, используйте и стручки, только очистите их от прожилок и разрежьте на 2—4 части). Картофель, кабачки, морковь и лук обжарьте по отдельности. Капусту, горошек, репу и корни петрушки предварительно не обжаривают.

Овощи закладывают в гусыню в определенной последовательности. Сначала белокочанную капусту. Ее залейте сметанным соусом, посолите. Минут через десять положите горошек, цветную капусту и репу. Еще через 10 минут — все остальные овощи. Тушите до тех пор, пока они не станут мягкими. В конце тушения добавьте столовую ложку томатного сока и пучок листьев петрушки (потом его удалите).

Пока овощи тушатся, нужно внимательно следить, чтобы рагу не подгорело. Если оно слишком загустеет, добавьте немного воды, а овощи перемешайте. Ближе к концу тушения попробуйте, достаточно ли соли. А вот лавровый лист, перец и другие специи лучше не класть, достаточно посыпать рагу зеленью укропа.

ПЛОВ С ОВОЩАМИ

Потребуется 250 г риса, 250 г баклажанов 150—200 г сладкого перца, 200 г свежих грибов, 200 г помидоров, небольшая морковь, 30 г сливочного масла или маргарина, полтора стакана бульона или воды.

На подсолнечном масле обжарьте очищенные, нарезанные маленькими кубиками баклажаны, помидоры, нарезанные дольками. Красный сладкий перец очистите от семян и нарежьте крупной лапшой. Прогрейте его в сливочном масле. Репчатый лук пожарьте вместе с нарезанными тонкими пластинками шампиньонами (или другими свежими грибами), затем спассеруйте морковь, нашинкованную соломкой.

Рис тщательно промойте, сварите в подсоленной воде до полуготовности и откиньте на дуршлаг или сито, чтобы вода стекла. Овощи сложите в гусыню. Сковороду, на которой они жарились, залейте небольшим количеством горячей воды, дайте ей вскипеть, подсолите и вылейте в гусыню. Туда же положите рис, влейте бульон и тушите на слабом огне. Если возьмете вместо бульона воду, добавьте в плов 50 г сливочного масла.

подавая, посыпьте плов укропом.

ГОЛУБЦЫ

Выберите кочан капусты с ровными, неповрежденными листьями. Аккуратно вырежьте кочерыжку и снимите большие листья, пригодные для голубцов. Утолщения нижней части осторожно срежьте, обдайте листья кипятком. Слегка отбейте листья, чтобы в них было удобно заворачивать фарш.

Бывает, что кочан разбирается с трудом: листья ломаются и не снимаются полностью. Тогда, вырезав кочерыжку, погрузите кочан на 1—2 минуты в кипящую воду, выньте, дайте немного остыть и уж тогда разбирайте.

Голубцы делают с самым разным фаршем, но принцип приготовления остается тот же: столовую ложку фарша выкладываете на капустный лист и заворачиваете голубец конвертиком. Обжарьте подготовленные голубцы на сковороде, сложите в гусыню, залейте сметанным соусом так, чтобы он едва прикрывал голубцы. Соус готовится на мясном бульоне или грибном отваре (в зависимости от фарша), в крайнем случае на воде. Тушите голубцы 30—40 минут, в конце добавьте томатного сока.

Приготовление фарша. Грибной: 150 г риса, 200 г свежих грибов (или 40—50 г сушеных), луковица. Рис отварите в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на сито, промойте холодной водой. Свежие грибы нарежьте тонкими пластинками, обжарьте, смешайте с рисом и мелко нашинкованным репчатым луком. Посолите, если требуется. Используя сухие грибы, предварительно замочите их на 2—3 часа, а затем сварите в той же воде — отвар используете для соуса.

Мясной: 300 г мяса, 100 г риса, луковица. Рис и лук подготовьте так же, как для грибного фарша. Сырое мясо пропустите через мясорубку, смешайте с рисом и луком, посолите, поперчите и хорошо вымешайте.

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

На килограмм тыквы: стакан блинной (или пшеничной) муки, полстакана молока, 2—3 яйца, столовая ложка сахара, соль по вкусу, жир для жарения.

Очищенную тыкву натрите на мелкой терке и в эту массу всыпьте муку, вбейте яйца, добавьте соль, сахар и хорошо перемешайте. Влейте, помешивая, нагретое до 40—50 градусов молоко — масса должна получиться однородной, без комков.

Нагрейте на чугунной сковороде жиры (растительное масло) и деревянной ложкой разложите тесто оладьями. Поджарьте их с обеих сторон. Подавайте горячими со сметаной или с маслом.



ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ



Выберите ровные, неперезрелые помидоры, срежьте с них острым ножом верхушки и осторожно удалите мякоть с семенами. Переверните, чтобы стек сок.

Наполните помидоры фаршем, сверху положите по небольшому кусочку сливочного масла. Выложите помидоры в один ряд срезом вверх в глубокий противень и залейте томатным соусом так, чтобы они были покрыты примерно на две трети. Поставьте в средне разогретую духовку, следите, чтобы при тушении помидоры не развалились.

Томатный соус: часть мякоти помидоров обжарьте на подсолнечном масле (если позволяет время, мякоть можно протереть через сито, чтобы отделились семена) и соедините со сметанным соусом. После того, как введете томат, поварите соус еще минут пять.

Помидоры можно фаршировать различными фаршами — грибным, мясным. Но, пожалуй, самое оригинальное и вкусное блюдо получится, если нафаршируете помидоры брынзой. Смешайте брынзу с предварительно обжаренной (как для соуса) мякотью помидоров, сливочным маслом, мелко нарубленным пассерованным луком, взбитым яйцом и очень мелко нарезанной зеленью петрушки. Все компоненты тщательно перетрите до образования более или менее однородной массы. Если дома есть миксер, можно фарш приготовить с его помощью.

Для фарша понадобится 250 г брынзы, 1 яйцо, 3 луковицы, 100 г масла, 3 столовые ложки мелко нарезанной петрушки, 4 столовые ложки мякоти помидоров.

Для томатного соуса (на 800 г помидоров): 4—5 столовых ложек мякоти помидоров, полстакана сметаны, столовая ложка пшеничной муки, четверть стакана бульона, соль, перец.



А Я ДЕЛАЮ ТАК...

ФАРШ РАСТЕТ В ОГОРОДЕ



Наверное, многие знают мокрицу (звездчатку среднюю) — стелющуюся траву с мелкими листьями и маленькими белыми цветками. Чуть где повлажнее — она начинает буйно разрастаться. Хозяйки на своих садовых участках постоянно борются с ней, выпалывают, выбрасывают.

Не торопитесь: это не только сорняк, но и важный компонент фарша для кутабов — лепешек, которые готовят в Азербайджане.

Берут полкилограмма листьев щавеля, столько же ревеня, по 300 г петрушки, кинзы, укропа, зеленого лука, шпината. Не менее трети смеси должна составить мокрица — собирать нужно молодую, не успевшую набрать бутончики траву. Лук придаст начинке остроту, щавель и ревень — приятный кисловатый

вкус, кинза, петрушка — аромат, а мокрица — сочность.

Травы нужно тщательно промыть (на плаву), мелко нарезать, посолить и помять руками, чтобы выделился сок и масса стала мягче. Сок слейте, он тоже очень полезен — его можно просто выпить или добавить в щи, борщ. Травяной фарш готов.

Тесто готовьте таким, как на лапшу, чтобы оно было крутым и тем не менее хорошо раскатывалось (1,5—2 стакана воды, чуть соли, мука). Раскатывайте тесто до толщины 1—2 мм. Потом разрежьте его на прямоугольники такой величины, чтобы, сложенные вдвое, они уместились на сковороде. На одну половину разложите зеленый фарш слоем 5 мм, а второй половиной его прикройте и крепко защипите края, чтобы при жарке лепешка не раскрылась.

Готовую лепешку положите на разогретую, только без жира, сковороду. Скоро лепешка начнет вздуться — это под паром варится трава, — потом опадет, примет прежний вид. Когда подрумянится — переверните ее. Минута-другая — и ее можно снимать со сковородки, класть на тарелку и тут же смазывать сливочным маслом. Так и будет расти стопка вкусных, а главное, полезных лепешек.

Попробуйте — не пожалеете.

В. Имамова

Александр ЙОКСИМОВИЧ: «МОДНО ВСЕ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ...»



Изделия югославской внешне-торговой фирмы «Центротекстиль» хорошо известны в Советском Союзе. Тридцать лет назад впервые появились в наших магазинах одежда, обувь, трикотаж с маркой этой фирмы. С тех пор ежегодно привозят югославские модельеры в Москву свои новинки. О модах 1985—1986 годов мы попросили рассказать главного модельера фирмы «Центротекстиль», одного из ведущих художников мировой моды, Александра Йоксимовича.

— **Что нового появилось в вашей коллекции по сравнению с прошлым годом?**

— Все и... ничего. Каждый год мы создаем абсолютно новую коллекцию моделей. Но, по моему мнению, с тех пор, как на улицах появились мини-юбки, ничего принципиально нового в мире моды не произошло. Правда, два-три года назад появилась новинка — широкая пройма, но это

продиктовано удобством, стремлением к свободе движений.

— **Среди ваших моделей совсем нет брюк. Что, они выходят из моды?**

— Нет-нет. Брюки — удобная и практичная одежда, особенно для молодых женщин, и, конечно, им суждена очень долгая жизнь. Но я, признаюсь, не слишком люблю женщин в брюках, предпочитаю видеть их в более женственных, романтических туалетах. Мне нравятся мягкие шерстяные и шелковые платья и костюмы. И хотя сегодняшняя мода предлагает длину юбок от нескольких сантиметров выше колена до лодыжки, я выбираю классическую — до середины икры. Такая длина, на мой взгляд, придает стройность женщине любого роста, с любой фигурой, делает изящной походку. А брюки, особенно если женщина носит их постоянно, невольно делают ее движения слишком свободными, размашистыми, что, согласитесь, более свойственно мужчинам.

— **Вы охотно используете вышивки и аппликации на трикотаже, отделки в виде разнообразных бантов...**

— Что касается трикотажа, то, скажу вам честно, вышивки продиктованы скорее желанием разнообразить ассортимент. Особый разговор о бантах. Хотя первыми их начали носить мужчины, со временем банты стали чисто женским украшением в прическе, на платье. Сейчас я с сожалением замечаю, что наши милые современницы просто разучились их завязывать. Изящно завязанный бант, приколотый брошкой или нарядной булавкой на груди, у ворота или плеча на платье или блузке, подобранный в тон или контрастный по цвету, освежит и украсит ваш туалет. Мы просто забыли, какое это очаровательное украшение!

— **Нередко приходится слышать, что модели, демонстрируемые на просмотрах, рассчитаны лишь на женщин с фигурой манекенщиц...**

— Какая ерунда! Нет моды для высоких и маленьких, для худых и полных. мода одна для всех. Исключительно от чувства меры, вкуса и самокритичности женщины зависит, насколько хороша будет на ней та или иная модная модель. Также нет моды для молодых и пожилых. Только самые молодые, одевающиеся экстравагантно и более спортивно, имеют свою моду. А женщины всех остальных возрастов могут выбирать из огромной копилки моды все, что им понравится, советуясь только с собственными желаниями и внешностью.

— **Вы сказали о копилке моды. Что в ней сегодня?**

— Абсолютно все. Современная мода отличается тем, что позволяет надеть все, что вам нравится. Романтический стиль, ретро, спортивный... Хотя сегодня более всего популярен широкий рукав со спущенной проймой, вы не рискуете прослыть немодной, надев платье с узким рукавом и приподнятым плечом. Сейчас позволительно быть непохожей на других, можно выбрать костюм любых линий и цветов и оставаться модной.

— **А какие у моды пристрастия к цвету?**

— Белый цвет в этом сезоне властвует в Европе. Конечно, вы можете выбрать и другой. Я бы посоветовал яркий. Особенно в сочетании с белым.

— **А туфли, сумка?**

— Туфли в моде тоже самые разные — от спортивных до «шпилек». Я не открою секрета, если скажу, что на работу удобнее ходить в обуви на низком или среднем каблуке, а вечером вы будете выглядеть наряднее в ло-

дочках на каблуке высоком и тонком. Но этот вопрос каждая женщина решает для себя сама.

Сумки в последнее время преобладали в основном маленькие. Но, к сожалению, к ним почти каждой женщине требовалась еще одна — большая. Поэтому теперь маленькие сумочки остаются только для вечера, днем мы предлагаем носить большие, даже очень большие мягкие сумки. Сумки средней величины считаются нынче немодными.

— **А что, по вашему мнению, будет модно завтра?**

— Предсказать развитие моды невозможно. мода живет одним сегодняшним днем. Основная тенденция в развитии моды последнего времени — все большая ее демократичность, разнообразие форм и линий. Будет ли так и дальше? Не знаю...

Т. Басова



ЗНАКОМЫЕ ИЗ СУБТРОПИКОВ

ЛИМОН

По крайней мере уже три тысячи лет тому назад люди знали, что лимон не только вкусен, полезен, но еще и лечебен.

В чем же польза лимона?

Прежде всего в аскорбиновой кислоте, или витамине С, свойства которого поистине целебны. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, к простудам — особенно. Витамин С, содержащийся в лимоне, поможет организму стать устойчивым к переохлаждению. И оказывается, больше всего витамина С не в кислой мякоти, как кажется, а в кожуре лимона. Вот почему нуж-

но съедать весь плод без остатка.

Лимон богат витаминами В₁, В₂, Р, каротином. Есть в лимонах соли калия, меди, пектин.

ГРЕЙПФРУТ

Одних в грейпфруте смущает горчинка, другие — именно это и ценят. Замечателен грейпфрут уникальной комбинацией минеральных веществ, лимонной кислоты, пектинов, эфирных масел, углеводов. По количеству сахаров превосходит иные сорта апельсина, а по содержанию витамина С и по длительности хранения им не уступает.

Грейпфрут — плод диетический и целебный. Сок его словно прибавляет силы — освежает после тяжелой физической работы и умственного переутомления,

Пьют его для бодрости, натошак перед завтраком: с сахаром или, лучше, с сахарной пудрой.

БАНАН

Хотя на три четверти банан состоит из воды, в нем много углеводов — особенно сахарозы, минеральных солей, витаминов. Бананы обладают противовоспалительным действием, их рекомендуют больным сахарным диабетом, атеросклерозом, гипертонической болезнью, при некоторых заболеваниях почек и печени.

Удивительное свойство бананов — дозревать — нам на руку: иначе и не пришлось бы их пробовать! Неспелые бананы «доходят до кондиции» в темном месте, лучше в целлофановой упаковке.

ГРАНАТ

Истинную цену граната можно узнать, только когда пробудешь долго на жаре — так утверждают таджики, туркмены и азербайджанцы. Гранат утоляет жажду, лечит желудочно-кишечные расстройства.

Используются сок и кожица плодов. В соке граната лимонной кислоты больше, чем в лимоне. В нем обнаружены витамин С, глюкоза, минеральные соли и алкалоиды, обладающие противоглистным действием. Такие алкалоиды есть и в кожице граната. Кроме того, в ней содержится большое количество дубильных веществ. Поэтому-то настой кожицы хорошо помогает при расстройствах желудка.

С. Мартынов,
врач