

МОДЕЛЬ НОМЕРА

ИЗ КОЛЛЕКЦИИ
ОБЩЕСОЮЗНОГО
ДОМА МОДЕЛЕЙ ОДЕЖДЫ
ХУДОЖНИК
СВЕТЛАНА КАЧАРОВА



**ВОЗВРАЩЕНИЕ
КЛАССИЧЕСКОГО
СТИЛЯ**

ФОТО Н. МАТОРИНА

Отличительные черты весенней моды — женственность, изящество, элегантность. Платье в стиле неоклассики обладает всеми этими качествами. Гибкий силуэт с расширенной линией плеч и подчеркнутой талией, небольшим воротником четкой формы. Длина — чуть ниже колена или до середины икр. Здесь нет жесткого правила.

4. Боковая часть полочки цельнокроеная с рукавом 2 дет.
5. Ластовица 2 дет.
6. Воротник 1 дет.
7. Пата 2 дет.
8. Заднее полотнище юбки 1 дет.
9. Боковая часть заднего полотнища юбки 2 дет.
10. Переднее полотнище юбки 1 дет.
11. Боковая часть переднего полотнища юбки 2 дет.
12. Листочка 2 дет.
13. Пояс 1 дет.

Последовательность обработки
Рельефные швы стачайте и заутюжьте к середине спинки и переда.

Плечевые и верхние швы рукава стачайте и заутюжьте на спинку. Боковые и нижние швы рукава стачайте, одновременно втачивая обработанную пату.

Намеченный угол ластовицы на спинке и полочке (рис. 3 — разрез до указанной точки) обтачиваем обтачкой из бязи. Уголки надсекаем, не доходя до среза на 0,5 см. Втачиваем ластовицу, совмещая углы с углами спинки и полочки. Швы втаченной ластовицы приутюживаем (рис. 2).

Воротник обтачайте, выверните, приутюжьте и проложите отделочную строчку на 0,2 см от края. Борта обтачайте подбортами, одновре-

менно втачивая воротник в горловину, расположив его между полочками и подбортами.

На переднем полотнище юбки обработайте карман-листочку (технология дана в № 1,88 г.).

Соедините по линии талии, заложив мягкие складки, боковые части полотнищ с передним и задним полотнищами юбки. Талию пришьите в указанном на чертеже месте.

Лиф с юбкой соедините швом на 1,5 см от края.

В левый боковой шов втачайте «молнию».

Низ платья обметайте и подшейте на машине швом в 2 см. Обтачайте пояс, выверните, приутюжьте и пришейте пряжку.

На полочку и паты рукавов пришейте пуговицы. К плечевым швам прикрепите подплечники. Четкая, строгая форма рукава зрительно делает фигуру стройнее.

Дополнительные рекомендации по пошиву

Ширина соединительных швов 1,5 см (с двух сторон), внутренних обтачных — 0,7 см, остальных — 1 см.

Сложная элегантная модель требует четкости в исполнении, тщательной примерки и шитья.

**З. ГРАБКОВСКАЯ,
конструктор**

Вам понадобится шерстяная ткань в клетку, а также бархат для воротника, пат и листочек (рис. 1 — направление ворса).

Платье отрезное по талии, в левом боковом шве застежка «молния». Рукав цельнокроеный с ластовицей. Горловина оформлена отложным воротником. На юбке от талии заложены мягкие складки. Прорезные карманы-листочка. На полочке и спинке платья — рельефы. Пуговицы расположены в два ряда. Они — декоративный элемент. Платье дополнено поясом с пряжкой и подплечниками.

Его легко сделать нарядным, украсив броскими дополнениями, бижутерией.

Расход ткани при ширине 150 см — 3 м 20 см.

Отделочной ткани (бархат) — 10 см при ширине 90 или 140 см.

Рекомендуемые размеры: 88, 92, 96.

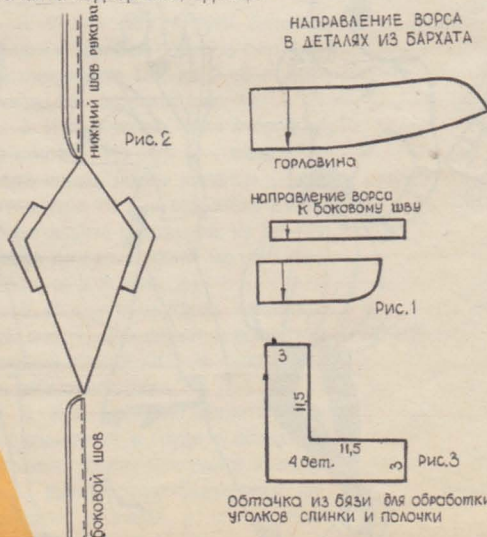
Чертеж выкройки дан на размер 164—92—96 в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибки. Все цифровые обозначения указаны в сантиметрах.

Особенности построения чертежа

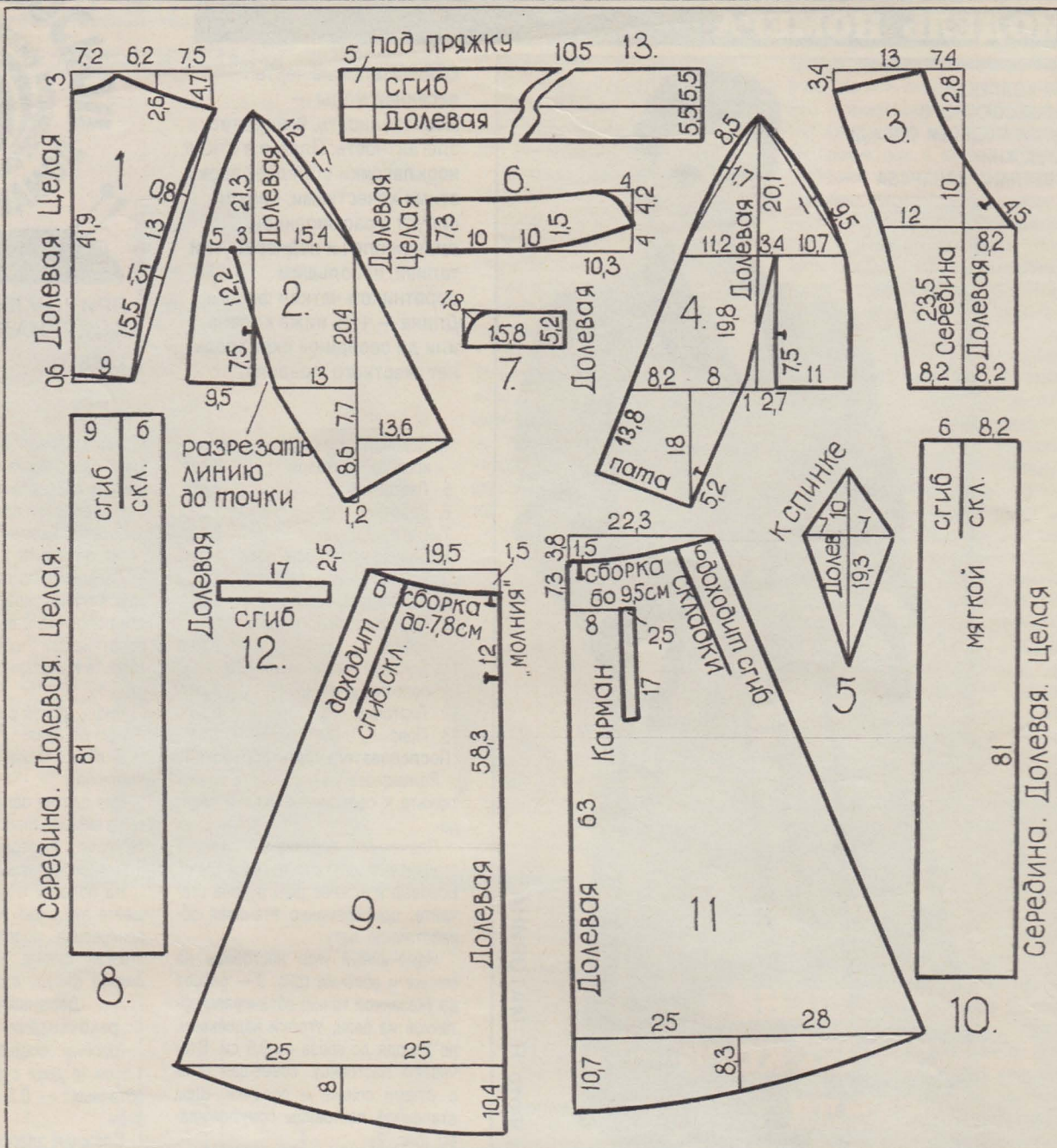
Каждую деталь располагайте на ткани по долевой нити, как указано на чертеже. Построение выкройки начинайте с прямого угла, на сторонах которого откладываете все величины. Расчеты даются на стандартную фигуру, поэтому примерка обязательна.

Детали кроя:

1. Спинка 1 дет.
2. Боковая часть спинки цельнокроеная с рукавом 2 дет.
3. Полочка 2 дет.



МОДЕЛЬ НОМЕРА



«Мода и мы»



День рождения закончился, гости разошлись. Теперь можно посмотреть подарки, спрятанные в дальний угол от посторонних взоров. Оставшись наедине, семья дает волю чувствам. «Подарили шарфик, а он ни к чему не подходит». «Зачем же нам скатерть, их у нас полно». «О! Это Сережа подарил. Молодец, не поскучился». «Да, а Нина отдалась грошовым сувениром. Ну, ничего, передарим».

Конечно, мы слегка утрируем, но подобная семейная беседа не такая уж редкость. И хозяйева, а в чем-то и гости нарушили чуть ли не все правила, связанные с прекрасным древним обычаем дарить подарки. Цель его не в пополнении семейного бюджета и, конечно же, не в демонстрации благосостояния. Подарок — символ уважения, признательности, добрых чувств. И ничего иного.

Не стоит дарить дорогие вещи. Этим мы поставим в затруднительное положение хозяев и тех гостей, кому такое не по карману. Подарок надо выбрать заранее, обдуманно, в соответствии с интересами и вкусами ваших друзей. Тогда он принесет радость.

Вещь, сделанная собственными

УРОКИ ЭТИКЕТА

ПОДАРОК — ЗНАК УВАЖЕНИЯ



руками, ценится больше, чем купленная в магазине, будь то вышивка, украшение, занятая безделушка. И напротив, вы проявите пренебрежение, если подарок подберете из ненужных в доме предметов. Не удивляйтесь, если и по отношению к вам поступят так же.

Заметим, что личные вещи — духи женщинам, галстуки мужчинам — принято дарить близким лю-

дям и родственникам. Точно так же цветы в декоративных вазах и в горшках.

Во всех случаях цветы — лучший подарок, а не только его дополнение. Яркие-красные розы принято дарить матери, жене, сестре, невесте. Считается, что красный цвет — цвет любви.

Букет составляйте из цветов одного вида с декоративными добавками аспарагуса или садовой капу-

сты. Можно ограничиться и маленьким букетиком, а то и одним цветком. Недаром известный японский писатель Ясунари Кавабата писал: «Один цветок лучше, чем сто, передает великолепие цветка». Вручают букет без упаковки.

Этикет учит не только подбирать, но также вручать и принимать подарки. Воздерживайтесь от комментариев такого типа: «Весь день пробегала, но ничего лучше не нашла, пришлось купить эту вазочку» или «Удалось найти этот шарф. Не правда ли, красивый, да и цена небольшая».

Вежливый человек, получив подарок, поблагодарит, развернет пакет, посмотрит, что в нем, и снова скажет спасибо. С неизменной улыбкой. Недовольство неуместно, даже если вам подарили книгу или пластинку, которые уже есть в до...е. Гость мог об этом не знать.

Если вам преподнесли конфеты, торт или другое лакомство, не забудьте угостить присутствующих.

Бывает, что гость приходит на праздник с пустыми руками, ничего страшного. Это лучше, чем, бегая в поисках подарка, опоздать на час-полтора, тем самым проявив невежливость и даже грубость.

В. МАТВЕЕВ, А. ПАНОВ

«Мода и мы»

ЧТО СЕГОДНЯ МОДНО?

На гребне сегодняшней моды — женственная, изящная, подчеркивающая стройность одежда:

- Приталенный жакет с расклешенной на спинке баской и короткой юбкой.
- Пышные короткие юбки-«бочонки» с мягко подогнутым низом.
- Жакеты и юбки с разной длиной переда и спинки.
- Романтичные платья с бархатными, белыми или вышитыми воротничками.
- Трапециевидные пальто и полупальто с «летающей» расклешенной спинкой.
- Классические полуприлегающие пальто стиля «редингот».
- Нарядные платья с драпировками, оборками, воланами.

Несмотря на множество стилей, форм и пропорций, сегодняшняя мода имеет главные черты, отличающие ее от вчерашней. В начале 80-х годов ведущим стилем был спортивный: куртки и блузаны, брюки, жилеты, майки — они одинаково шли мужчинам и женщинам, взрослым и детям.

Но при всей привлекательности такая одежда оказалась однообразной. Потеряв остроту новизны, она уступила позиции классическому стилю. Но произошло удивительное: спортивный характер одежды пришелся по вкусу людям солидного возраста, помогая им чувствовать себя бодрыми, легкими, молодежь.

Молодые же, напротив, потянулись к классике и одежде традиционных силуэтов и линий, хотя выросли в куртках, джинсах, батниках, свитерах и майках. Строгие классические костюмы, изящные нарядные платья, знакомые по старым фильмам да фотографиям пап и мам, дали возможность молодежи изменить свой облик, перевоплотиться, примерить на себя забытые образцы. В этом прелесть моды, ее вечная притягательность.

Мода часто обращается к прошлому. Но не просто повторяет ушедшие формы и образы, а заново их переосмысливает, соотнося со своим временем. Вот так и классический стиль «приспособился» к ритму сегодняшней жизни. Сов-

сем иными, непринужденными, в других пропорциях и цветовых сочетаниях предстали перед нами жакеты и платья с широкими плечами, наделенные изысканными линиями и деталями, узкие юбки с разрезами, взятые художниками из моды 40-х, 50-х и 60-х годов. И носят их по-другому — свободно, раскованно, весело, соединяя в одном комплекте вещи разного характера.

Все это естественно. И чем популярнее те или иные формы, тем скорее наступает смена моды. После господства широкой, удлиненной одежды нам вдруг приятнее стало смотреть на узкую и короткую. И теперь мы удивленно спрашиваем: «Неужели вернется мода 60-х годов? Неужели снова станем носить «мини»?» И да, и нет. Да — потому что среди нас немало женщин, которым это идет. Нет — потому что сегодняшнее увлечение узкими, облегающими, короткими вещами — лишь часть современной моды.

Если проследить ее изменения за последнее десятилетие, то становится очевидным, что ни одно новое направление не перечеркнуло предыдущего, не вытеснило его целиком. Напротив, выходили на первый план мягко, тактично, постепенно, позволяя и сегодня носить длинное и короткое, широкое и узкое, «позволены» все стили — от джинсового до классического. Произошло это впервые в истории

моды, которая никогда не была еще столь массовой, демократичной, разнообразной.

Зимой и осенью мы надеваем «дутые» стеганные куртки, свободные пальто до середины икр и ниже, с широкими плечами и глубокими проймами, объемные жакеты и свитеры, удлиненные уютные юбки из мягких шерстяных тканей. Ну, а если уж очень хочется, то и «мини», но с обязательными теплыми колготками или рейтузами.

А с наступлением тепла преобразуемся и мы: с удовольствием носим короткие узкие юбки, открытые приталенные платья и майки. И все же сегодняшняя «приталенность» одежды, уменьшенные объемы весьма условны. Независимо от покроя и силуэта сохраняются привычные удобства и комфорт. У тех, кто любит «острую» моду, тоже есть свобода выбора. Художники создают и совсем узкие, плотно облегающие модели из трикотажа. Если же из ткани, то с открытыми плечами и без рукавов.

Но, пожалуй, самое главное — чувство моды должно сочетаться с удовольствием, получаемым от одежды. Бывает, модная, хорошо сидящая на фигуре вещь, да к тому же вашего цвета, не радует. Потому что она чужая по стилю. Так что, если вы любите одежду мягких свободных форм, не спешите надевать строгий классический костюм.

Н. АРШАВСКАЯ,
искусствовед ОДМО

ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

ДЕКОРАТИВНАЯ ДИВАННАЯ ПОДУШКА, КОНЕЧНО ЖЕ, ПОТРЕБУЕТ И ВРЕМЕНИ, И УМЕНИЯ. ЗАТО РУКОДЕЛЬНИЦЫ ПОЛУЧАТ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ СВОЕЙ КРОПОТЛИВОЙ РАБОТЫ. ТЕХНИКА ВЫШИВКИ — ПЛОТНЫЙ НАСТИЛ ШЕРСТЯНЫМИ НИТКАМИ ПО КРУПНОЙ ПЕРЕВИТОЙ СЕТКЕ.

Понадобится ткань полотняного переплетения: плотная шерсть, шелк, бортовка, мешковина — размером 115х58 см. Предварительно обметайте

ее. Приготовим иголку специально для шерстяной нити: возьмем длинную с большим ушком, укоротим ее, остро заточим тупой конец и приступим к вышивке.

Натяните сразу весь материал на большие круглые или квадратные пальцы. Черными шерстяными нитками плотными стежками начинаем вышивку с обвива сетки по диагонали (рис. 1). Закрепы делайте под обметочным валиком. Рисунок не стянется, если материал хорошо закреплен на пальцах.

После обвива сетки приступайте к вышивке настила. Начинайте от

КАЖДЫЙ МЕТР — С ПОЛЬЗОЙ

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ ВПОЛНЕ ОБЫДЕННУЮ СИТУАЦИЮ: УПРАВЛИВШИСЬ С ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ, ВЫ СЕЛИ НА ДИВАН, ВЗЯЛИ В РУКИ КНИГУ ИЛИ ВКЛЮЧИЛИ ТЕЛЕВИЗОР, НО... ПОЧЕМУ-ТО ВАМ НЕУЮТНО, ВАС ВСЕ РАЗДРАЖАЕТ. МОЖЕТ БЫТЬ, УСТАЛОСТЬ? НЕ ИСКЛЮЧЕНО. НО ВОЗМОЖНА И ДРУГАЯ ПРИЧИНА: УТОМЛЯЕТ ПРИВЫЧНЫЙ ИНТЕРЬЕР. ЕСЛИ ЭТО ТАК, НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ, ЗАЙМИТЕСЬ ПЕРЕУСТРОЙСТВОМ КВАРТИРЫ. ДУМАЮ, ВЫ ВСКОРЕ УБЕДИТЕСЬ: НАСТРОЕНИЕ УЛУЧШИТСЯ ЗАМЕТНО.



Допустим, у вас тесно, квартира малогабаритная или вообще всего одна комната в коммунальной квартире. Попробуем увеличить эту комнату зрительно: по-новому расположить мебель и цветы, книжные полки и спальные места. Вначале пристроим книги и вещи, которыми пользуемся редко, и посмотрим, сколько места пропадает под потолком, особенно если он высокий. Заполните это пространство по периметру подвесными полками или разверните шкаф перпендикулярно боковой стенке, а сверху поставьте полки. Такое передвижение не только освободит место, но и разделит комнату как бы на два пространства. При этом у окна лучше поставить письменный стол или швейную машину, а кровать задвинуть в угол за шкаф.

Еще один способ сделать комнату просторнее: поднять на 1,5—2 метра над полом детские кроватки, да и взрослые спальные места, как в вагоне поезда. И закрепить между собой рамами из деревянных брусков. Лестница для подъема или раздвижная стремянка много места не займут, зато оно появится под кроватями.

Нередко встречаются комнаты с высотой потолка 3,5 м и выше. Соорудите в таком помещении антресоль вместо кроватей, и оно увеличится почти вдвое. Ограждение можно сделать из книжных или других полок. Незатейливая лестница, 2—3 дополнительных светильника — и стилизованная мансарда готова. Если же это нехитрое сооружение оградить враспор от пола до потолка, то под антресолью-мансардой получится отличная столовая, а за «кулисами» полки и лестницы — гостиная.

Есть известный прием, с помощью которого комнату легко зрительно расширить. Одну из стен освободите от мебели, а вместо ковра облицуйте ее прямоугольными зеркалами встык. В них отразится противоположная стена, и появится ощущение простора.

Возможны и другие варианты. Но

в любом случае высокая мебель, сдвинутая в середину комнаты, разбивает ее на несколько удобных пространств. Их можно по-разному осветить, оклеить обоями, окрасить...

Теперь перед вами встает другая проблема — каждому уголку в квартире надо придумать свое назначение и создать в нем интерьер, наполняющий дом теплом уюта. Если квартира просторная, задача решается просто: кухню и гостиную обычно приближают к входу, а спальные, требующие тишины, отделяют дверью.

В однокомнатной квартире общая комната включает зону отдыха, место для работы, детский уголок, а ночью служит спальней. Остановимся на зоне отдыха. Она занимает большую часть. Разместите здесь диван, кресла, журнальный столик, телевизор.

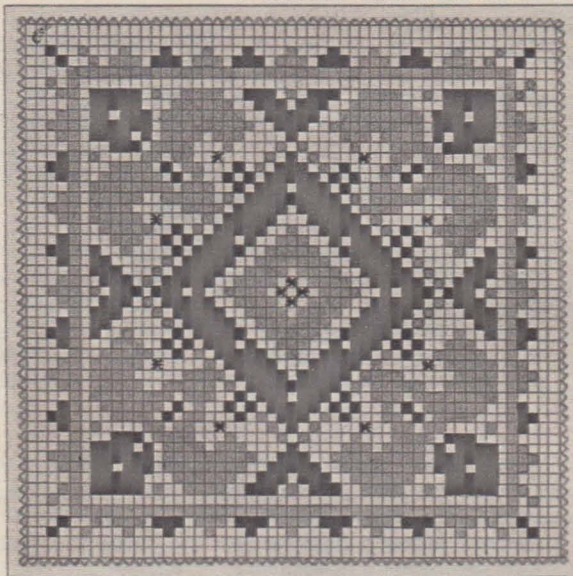
Если есть отдельная комната для сна, не перегружайте ее мебелью. Достаточно кровати, платяного шкафа и туалетного столика. В спальне родителей можно оборудовать и детский уголок. Для малыша нужны кроватка и манеж в самой светлой части комнаты. Тут вполне пригодится и ширма.

Основное требование к детской: хорошая освещенность и минимум мебели. Ничто не должно мешать ребенку бегать и прыгать в собственной комнате. Поставьте в ней кроватку, стол или парту для занятий, ящик для игрушек. Можно соорудить мини-стадион.

Каждая женщина устраивает жилище по собственному вкусу. Надо только помнить, что в доме одновременно происходят разные процессы: вы спите, а сын ваш строит из кубиков замок, или, наоборот, вы громко говорите по телефону, а муж ваш в это время работает. В разумно распланированной квартире бытовые мелочи будут менее заметны, и ваше отношение друг к другу — терпимее. Так что не откладывайте дело в долгий ящик — принимайтесь за интерьер.

С. МЕЩЕРЯКОВА,
М. ЛЕВИНА

ЛЕЖЕБОКЕ ПОД БОК



кусок со всех сторон, чтобы в дальнейшем он не осыпался.

Для сетки разметим квадрат 43х43 см, вокруг него выдернем по одной нитке и обметаем, чтобы не осыпался. Берем контрастную фону нитку и на прорезанных «дорожках» делаем расчет сетки по горизонтали и вертикали, чередуя клетки со сторонами 8 мм (их должно быть 51 шт.) с маленькими по 3 мм (50 шт.). Теперь подрезаем сверху и снизу нити в клетках, равных 8 мм, и выдергиваем сначала горизонтальные, потом вертикаль-

центра, плотно перекрывая поперечные, а в обратном направлении продольные нити (рис. 2).

Если у вас серая ткань, нитки подберите красные, зеленые, желтые.

Теперь, когда рисунок готов, вокруг всего квадрата сделайте черными нитками валик в 4 мм, к которому пришейте вплотную узкую черную тесьму «зигзаг». Вышивка готова. Прогладьте ее с изнанки через влажную ткань, затем сшейте наволочку, отступив от тесьмы 1,5 см.

Во внутреннюю часть подушки можно вложить ткань-дополнение. Фактурой и цветом она подчеркнет четкость и декоративность орнамента.

Предлагаем различные цветовые гаммы:

Сетка:	Орнамент:
темно-коричневая	оранжевый, зеленый,
красная	желтый
черная	весь черный
	малиновый или
	красный

Вы можете выполнить этот рисунок на вязаной сетке в той же технике настила или болгарским крестом. Используйте при этом шерстяные нитки и плотный материал.

М. Кружкова,
художник-прикладник

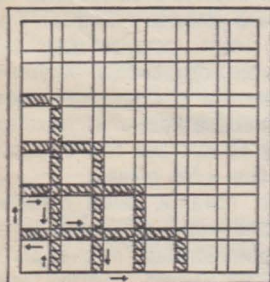


Рис. 1

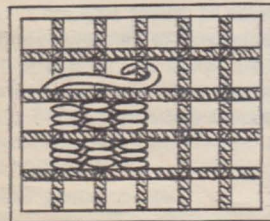


Рис. 2

КУЛИНАРНЫЕ БЕСЕДЫ

Древние греки поставили своему полумифическому врачу-атлету Аэскулапу памятник. А рядом изобразили двух его неразлучных помощниц — Гигию, покровительницу здоровья, и Кулину, богиню кухни. В знак того, что Гигию проводят в жизнь свои законы руками Кулины. Ведь пища дает нам и энергию, и материал для построения тканей, и биологически активные вещества. Поэтому нет второстепенных пищевых компонентов, каждый в своем деле главный — белки и жиры, растительные волокна, углеводы, витамины, минеральные вещества...

Однако питаемся мы с вами не пищевыми веществами и даже не продуктами, а приготовленными из них блюдами. Роль кулинарии не сводится к простой поставке пищи человеку: она должна сбалансировать количество нужных ему веществ, дать их в определенном соотношении.

Хотя приготовление разных блюд — одно из самых увлекательных занятий, свое семейное меню нужно строить разумно. Пользуйтесь простыми рецептами.

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ

Творог протрите, добавьте сырые яйца, соль, сахар, размягченное масло и столько муки, чтобы получилось тесто, которое можно раскатать на стол, посыпанный мукой, раскатать в пласт около 1 см толщиной, разрежьте на полосы шириной 2,5 см. Теперь эти полосы разрежьте поперек на ромбики (под углом). Вскипятите воду, посолите ее и сварите в ней вареники. Подайте их с маслом или сметаной.

Продукты: творог — 300 г, мука — 2—3 ст. л., 1 яйцо, 1—2 ст. л. масла, сахар и соль по вкусу.

Мой совет не случаен. Думаю, не все знают, что кальций, важнейший минеральный элемент, хорошо усваивается только с фосфором, и то лишь тогда, когда соотношение между ними 1:1,5. В молочных продуктах и овощах эта пропорция много меньше, в хлебе и макаронах — наоборот. Поэтому добавление молока, творога, сыра и овощей к мучным и крупяным продуктам — самый оптимальный вариант. Кроме вареников, это ватрушки, хачапури и др.

ХАЧАПУРИ

Делают эти грузинские пироги из пресного, сдобного и дрожжевого теста, но начинкой всегда служит сыр. Разомните или покрошите малосольный сыр, смешайте с яйцами и маслом. Для теста смешайте сырые яйца с маслом, хорошо взбейте, добавьте молоко, соду, погашенную небольшим количеством уксуса, все перемешайте. Всыпьте



РУБРИКУ «КУЛИНАРНЫЕ БЕСЕДЫ» ВЕДЕТ Н. И. КОВАЛЕВ, ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ ТЕХНОЛОГИИ ПРОДУКТОВ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОГО ИНСТИТУТА СОВЕТСКОЙ ТОРГОВЛИ. ОКОЛО ПЯТИДЕСЯТИ ЛЕТ НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ УВЛЕЧЕНО ЗАНИМАЕТСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ. ОН НАПИСАЛ НЕСКОЛЬКО УЧЕБНИКОВ, ЯВЛЯЕТСЯ АВТОРОМ ПОПУЛЯРНЫХ КНИГ «РАССКАЗЫ О РУССКОЙ КУХНЕ», «РУССКАЯ КУЛИНАРИЯ».

ПАЛИТРА ДОМАШНЕГО ПОВАРА

столько муки, чтобы тесто было не очень крутым, и быстро его замесите. Теперь разделите тесто на две части, раскатайте в пласты толщиной около 0,5 см. Противень посыпьте мукой, положите один пласт теста, на него слой сыра с яйцом, накройте другим пластом теста, края защипите и поставьте пирог для выпечки в духовку.

Продукты: для теста — 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1/2 ч. л. соды, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. топленого масла, муки — сколько потребуется.

Начинка: 500 г сыра, 2 яйца, 1 ст. л. топленого масла.

Точно так же, подавая на стол гречневую кашу с молоком, пирог с рыбой или картошкой с мясом, мы не думаем, что выбрали блюдо с полноценной комбинацией аминокислот. А это именно так. Часть из них в организме не образуется и должна поступать с пищей.



О гречневой каше говорят обычно, что она «сама себя хвалит», то есть не нуждается в похвалах. По количеству белка и его аминокислотному составу она стоит на одном из первых мест среди крупяных блюд (вместе с овсянкой). Особенно ценна комбинация гречневой каши с молоком.

Существует любопытная особенность: если мясо тушить или варить вместе с овощами, то усвояемость белков выше, чем у продуктов, приготовленных по отдельности.

БАРАНИНА (ГОВЯДИНА) ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ

Блюдо это распространено на Кавказе, и его там называют «айрештё». Оно давно уже вошло

и в русскую кухню. Мясо нарежьте кусочками по 30—40 г (2—3 на порцию), уложите в неглубокую кастрюлю, залейте водой (1—2 л на 1 кг мяса), посолите и варите. Примерно через 20—30 мин. добавьте крупно нарезанные квадратиками картофель, морковь, репу, петрушку, лук и капусту, положите специи и варите до готовности. Часть картофеля выньте, разомните и положите обратно в кастрюлю. Добавьте чеснок и прокипятите. Посыпьте при подаче на стол зеленью. Блюдо должно быть полужидким.

Продукты: 500 г мяса (с косточкой), 2—3 картофелины, 60 г лука, 60 г моркови, 30 г репы, 200 г капусты, чеснок, зелень, специи, жир — 15 г.

Традиции питания каждого народа складывались веками, тысячелетиями, и потому основа их разумна. Еще в прошлом веке известный кулинар К. Авдеева писала: «...думаю, что для нас во всех отноше-

ях здоровее и полезнее наше, русское, родное, то, к чему мы привыкли, с чем свыклись, что извлечено опытом столетий, передано от отцов к детям и оправдывается местностью, климатом и образом жизни. Хорошо перенимать чужое хорошее, но своего оставлять не должно и всегда надобно считать его всему основанием».

Эти слова можно отнести к грузинской и таджикской, узбекской и татарской — любой национальной кухне. Но нельзя, однако, не учитывать то обстоятельство, что народные традиции питания подвергались влиянию случайных факторов: наложило на них отпечаток социальное неравенство, религиозные запреты.

Когда-то, например, порция супа в 500—600 г была оправдана. Ведь энерготраты крестьянина и мастерового составляли 5—6 тысяч килокалорий. Покрывались они в основном за счет ржаного хлеба, что требовало большого количества жидкости. Суп ели не только в обед, но и в завтрак, и даже в ужин. Сегодня энерготраты населения снизились почти вдвое. Сократилось потребление хлеба, а вместе с ним и супа.

Религиозные каноны предписывали нашим предкам почти 250 постных дней в году. Простой люд доводил себя до истощения, а на столах высшего духовенства и знати водились икра, семга, заморские фрукты. Так что все попытки оправдать посты безосновательны. Мнение науки однозначно: длительное голодание приводит к глубоким изменениям организма, многие из которых необратимы. Другое дело, что отказ от еженедельных постных дней привел к резкому сокращению в рационе растительных масел, важнейшего источника биологически активных веществ.

Я уверен, что и к новейшим модным теориям о целебной роли голодных диет, врожденном вегетарианстве, крайности в использовании соли и сахара надо относиться с большой осторожностью. Они не имеют научных основ. Не случайно Ф. Энгельс говорил, что без мясной пищи человек не смог бы стать человеком. Во всем нужна мера. Наряду с водой и хлебом соль всегда считалась символом жизни. В народе не зря говорят: «Недосол на столе, пересол на спине». А избыток сахара приводит к ожирению.

Народная кулинария строится на гармоничном сочетании растительных и животных продуктов. Запомните ее несложные советы:

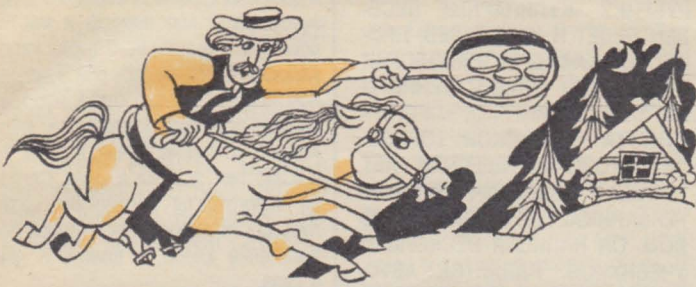
— **Растительных масел в рационе должно быть не менее 25—30 г ежедневно.**

— **Ограничение мяса оправдано в лечебных диетах и в питании пожилых людей.**

— **Излишек соли вреден так же, как и ее недостаток.**

— **Суточная норма сахара с учетом содержания во всех продуктах — 80—100 г.**

Строго соблюдать режим питания — важнейший завет богини здоровья Гигиен. В русском народе его называли «вить». В Белов писет: «Вить — это строгий порядок в еде... Отменить обед или завтрак было никому не под силу». Закрепленный веками, он стал для нас целесообразен и физиологически. Современная наука о питании рекомендует такое распределение пищи по приемам: завтрак — 25—30%; обед — 35—40%; полдник или вечерник — 5—10%; ужин — 20—25% всего количества.



АМЕРИКАНСКИЕ ОЛАДЫ К РУССКОЙ МАСЛЕНИЦЕ

СВЕЖЕИСПЕЧЕННЫЕ ОЛАДЫ НА ЗАВТРАК ДОСТАВЯТ РАДОСТЬ ВСЕЙ СЕМЬЕ. МЫ ПОДСКАЖЕМ ВАМ НЕСКОЛЬКО АППЕТИТНЫХ «ИДЕЙ»-ДОБАВОК: ЯГОДЫ, ОРЕХИ, ЖАРЕННЫЕ КОЛБАСКИ, ГРУДИНКА. НО ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОДАТЬ ОЛАДЫ НЕ ТОЛЬКО К ЗАВТРАКУ, НО И К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ, ПОПРОБУЙТЕ ИХ ПРОСЛОИТЬ И УКРАСИТЬ СЛАДКИМИ АРОМАТНЫМИ СМЕСЯМИ ИЗ ВЗБИТОЙ СМЕТАНЫ, СВЕЖИХ ФРУКТОВ, СИРОПОВ И ВАРЕНЬЯ.

Тесто (основа)

Продукты на 16 оладий: 2 яйца, 2 стак. молока, 1/4 стак. растительного масла, 2 стак. муки, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. погашенной соды.

Сначала взбейте яйца, потом добавьте остальные компоненты и вылепайте.

Вместо молока можно использовать такое же количество сливок, простокваши или кефира. Или замените его смесью из 3/4 стак. яблочного пюре и 1 стак. молока.

С ЧЕМ ПОДАТЬ ОЛАДЫ

Апельсиновое масло: смешайте апельсиновый сироп и размягченное сливочное масло, взбейте до однородной массы и добавьте тертую цедру.

Продукты: 1/2 стак. размягченного сливочного масла, 1—2 ст. л. апельсинового сиропа, 2 ч. л. тертой цедры.

Вишневый сироп: перемешайте вишневый джем с водой и доведите до кипения, непрерывно помешивая. Можно подавать его горячим.

ИЗЫСКАННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Смешать апельсиновый сок, клубничный сироп от варенья-пятиминутки или клубнику, протертую с сахаром, коктейль «Праздничный» (готовый безалкогольный напиток) и вишневый сироп. Охладите коктейль в холодильнике и подавайте на стол в высоких узких бокалах.

Хорошо использовать персиковый, клубничный или абрикосовый джем.

Продукты: 300 г вишневого джема, 1/4 стак. воды.

Медовое масло: взбейте мед (он должен слегка побелеть) и, не переставая взбивать, добавьте размягченное масло.

Продукты: 3/4 стак. меда, 1/2 стак. масла.

Клубничное пюре: смешайте мелко нарезанную мороженую клубнику с сахаром; разведите крахмал в воде и соедините с клубникой. На медленном огне доведите до кипения, постоянно помешивая. Снимите с огня, добавьте ванильный сахар и остудите.

Продукты: 2 стак. мороженой клубники, 1/4 стак. воды; 1 ст. л. крахмала, 1/2 стак. сахара, ванильный сахар.

Клюква с орехами: разотрите клюкву с сахаром и добавьте орехи и тертую цедру.

Продукты: 1 стак. клюквы, 1 стак. сахара, 3/4 стак. толченых орехов, 2 ч. л. тертой цедры лимона.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы оладьи не остыли, положите их на смазанную сливочным маслом сковороду или противень, накройте фольгой и поставьте в нагретую духовку.

Попробуйте сохранить оладьи свежими в течение двух-трех недель. Сделайте между ними прослойки из фольги или пергаменты, заверните в целлофановый пакет и, предварительно остудив, положите в морозильник.

Из журнала «Севентин» (США)
Перевела Е. Приемская.

Продукты: апельсиновый сок — 800 г, клубничный сироп или клубника, протертая с сахаром, — 200 г, коктейль «Праздничный» — 1 бутылка, сироп вишневый — 50 г.

А. КРАШЕНИННИКОВА

ГОРШОЧЕК, ВАРИ

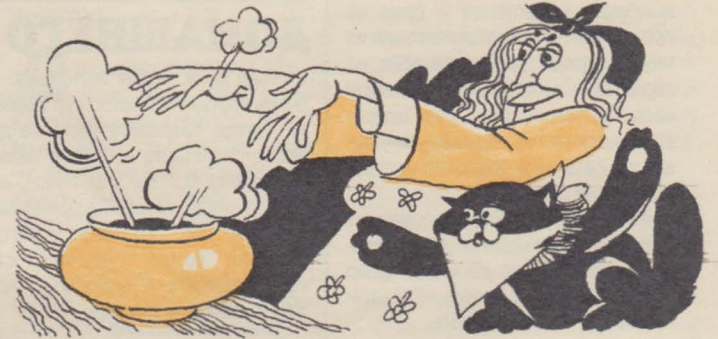
БЛЮДА, КОТОРЫЕ МЫ ПРЕДЛОЖИМ, СОЧНЫ И АРОМАТНЫ, МЯСО В ГОРШОЧКЕ ПОЛУЧАЕТСЯ НЕЖНЫМ, ОВОЩИ СОХРАНЯЮТ СВОИ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА. НОРМА ПРОДУКТОВ ДАЕТСЯ НА 1 ПОРЦИЮ.

ЩИ СУТОЧНЫЕ

Квашеную капусту мелко нарубите, добавьте томатное пюре, кости

СВИНИНА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ

На тонкие отбитые порционные куски мяса положите фарш и сверните изделия в виде колбасок. Подготовленный полуфабрикат посыпьте солью, перцем, обжарьте и уложите в горшочек. Сверху положите мелко нарезанный, предварительно обжаренный картофель, залейте соусом и тушите.



свинокопченостей и тушите в горшочке 3—4 часа. Морковь и лук мелко нарежьте.

В кипящий бульон или воду положите тушеную капусту, пассерованные овощи и варите до готовности. За 5—10 минут до окончания варки добавьте пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, соль, специи. Готовые щи заправьте чесночком, растертым с солью. Щи можно приготовить и с другими мясными продуктами. Для приготовления щей со свиной головой норма жира уменьшается.

Продукты: кости свинокопченостей — 50 г, капуста квашеная — 250 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, томатное пюре — 50 г, кулинарный жир — 30 г, мука пшеничная — 10 г, чеснок — 3 г, бульон или вода — 800 г.

ГУСЬ ИЛИ УТКА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Обработанную тушку гуся (или утки) разрубите на кусочки (по 50 г) и сложите в горшочек. Влейте немного воды и, закрыв крышкой, варите до полуготовности. Затем добавьте соль, перец, мелко нашинкованный репчатый лук, нарезанную соломкой морковь, перебранную гречневую крупу (или пшено) и варите до тех пор, пока крупа немного разварится. Затем добавьте сметану и в закрытом горшочке в духовке доведите блюдо до полной готовности.

Продукты: гусь (или утка) — 170 г, крупа — 60 г, репчатый лук — 20 г, морковь — 40 г, сметана — 50 г, соль, перец — по вкусу.

Фарш: сыр, натертый на крупной терке, ветчина, нарезанная соломкой, мелко рубленая зелень петрушки.

Соус: в красный соус (из томата) положите грибы, предварительно сваренные до полуготовности, и добавьте соус типа «Кетчуп».

Продукты: свинина — 170 г, масло сливочное — 10 г, сыр — 20 г, ветчина — 25 г, петрушка — 3 г, масло топленое — 10 г, грибы — 25 г, соус «Кетчуп» — 5 г, соус красный — 70 г.

МЯСО, ТУШЕННОЕ С ЛУКОМ

Говядину нарежьте кусками, посыпьте солью и обжарьте до образования румяной корочки.

В горшочек положите слой, нашинкованного пассерованного репчатого лука, на него — куски обжаренного мяса, сверху — еще один слой лука. Таким образом уложите 2—3 ряда. Затем влейте коричневый бульон (на 1 л воды — 1 кг костей, предварительно обжаренных). Варите их в течение 5—6 часов на слабом огне. Затем бульон процедите и поставьте выпаривать). Добавьте соль, перец горошком, лавровый лист и в закрытом горшочке тушите до полной готовности.

Мясо можно подать с гарниром — рассыпчатой гречневой (или рисовой) кашей, отварным картофелем или со сложным гарниром.

Продукты: говядина — 120 г, сало — 10 г, репчатый лук — 90 г, бульон — 30 г, соль, перец, соус — 50 г, гарнир — 200 г.

А. БУТУЗОВ

КУРС ВЕДЕТ
И. П. БЕРЕЗИН

МИНУС ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ...

Итак, продолжаем наши занятия. Сегодня разговор пойдет о факторах риска.

Что это такое? Наш организм расходует огромные силы на сопротивление стрессовым ситуациям, возможным вредным воздействиям окружающей среды, перегрузкам, то есть факторам, не зависящим от самого человека, но вызывающим множество заболеваний. Никакая система физических тренировок не сделает вас здоровым, если вы продолжаете курить, злоупотребляете алкоголем или слишком много едите. Поэтому прежде всего набирайтесь силы воли, чтобы избавиться от вредных привычек.

Сознательно не хочу прибегать к «шоковой» терапии, называя, например, процент заболевших раком среди курильщиков, о тяжелейших болезнях алкоголиков, потому что считаю: раз и навсегда решив быть здоровыми, мы с вами настроились на разумное отношение к себе и своим близким.

АЗБУКА САМОКОНТРОЛЯ

Тренировки полезны только тогда, когда проводятся без переутомления и напряжения. Для того, чтобы самому определить объем нагрузок, не приносящих вреда, надо овладеть простейшими способами самоконтроля в процессе тренировки, работы, отдыха. Проще всего вести постоянный дневник.

Дальше мы расскажем, как заносить после каждого занятия данные, какие делать записи. Дневник должен выглядеть примерно так:

Показатели	10 февраля	11 февраля	12 февраля
Самочувствие		хорошее	
Работоспособность		хорошая	
Аппетит	хороший	удовлетворительный	нормальный
Сон	8 ч., крепкий	6 ч., долго не засыпала	7 ч., чуткий
Желание заниматься физическими упражнениями	с удовольствием	нет желания	безразлично
Характер физической тренировки	ходьба, 1 км 0/83 м/сек.	Бег трусцой 1 км, 1,3 м/сек.	утренняя гимнастика, 25 упражнений
Степень физической активности	невысокая	повышенная	повышенная
Пuls в покое в минуту	70	69 (ритмич. полный)	69
во время нагрузки	90	105	95
в конце нагрузки	92	105	95

Характер физической нагрузки, ее величину определить очень просто. Если вы занимаетесь бегом, ходьбой, то записываете скорость и время движений.

Один из самых точных и известных способов самоконтроля — подсчет частоты пульса (ЧСС — частота сердечных сокращений). Puls здорового, но нетренированного мужчины в состоянии покоя равен 70—75 ударам в минуту, женщины — 75—80 уд/мин. Если такой человек начинает тренировку медленно, ЧСС возрастает не более чем на 10—15 уд/мин. При этом, конечно, он не испытывает дискомфорта.

При среднем темпе занятий возникает ощущение легкого сердцебиения, усталости, которая быстро проходит. ЧСС возрастает до 90—115 уд/мин. Начинаям нужно прекращать занятия, если puls выше 120 уд/мин. Максимальная частота пульса вычисляется по формуле: 220 минус возраст человека.

После снятия нагрузки у здорового человека puls может быть в два раза выше, чем в состоянии покоя, спустя еще две минуты — в полтора раза, а спустя 10 минут — приблизится к исходному.

А если частота сердечных сокращений увеличивается, нагрузку необходимо снизить.

Ваши ощущения — показатель, по которому можно судить о самочувствии. Появление одышки, боли за грудиной, признаки удушья, резкой слабости, головокружения, тошноты, головные боли — сигнал для уменьшения или даже прекращения тренировки. Ощущение бодрости, повышение работоспособности — верный признак того, что вами выбран оптимальный вариант.

На следующем занятии мы расскажем о видах физических нагрузок и дадим комплексы упражнений.

ГИМНАСТИКА ПРИ ПОЯСНИЧНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Среди хронических заболеваний очень распространен остеохондроз поясничного отдела позвоночника.

Признаки его появления — тупые боли в области поясницы, онемение стоп, боли при резких движениях. Возникновению и обострению остеохондроза способствуют травмы позвоночника, его перегрузки...

Людям, страдающим этим заболеванием, рекомендуется выполнять утреннюю и лечебную гимнастику, заниматься плаванием. Полезны самомассаж, ходьба, бег, спортивные игры.

В быту и на работе не находите долгое время в одной позе. Наиболее вредное положение — наклон туловища вперед. При этом увеличивается нагрузка на межпозвоночные диски. В период обострения заболевания нужен максимальный покой.

Для профилактики остеохондроза необходимо укреплять мышцы брюшного пресса и спины (методика изложена в «Работнице» № 8, 10, 86 г.).

Приводим небольшой ориентировочный комплекс лечебной гимнастики при поясничном остеохондрозе. Каждое упражнение повторяйте от 6 до 12 раз.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

1. И. п. — ложитесь на спину, руки вдоль туловища. На счет 1 — поднимите руки через стороны вверх, на счет 2—3 — сильно потянитесь, на 4 — опустите руки.

2. И. п. — кисти положите под голову. На счет 1—2 — надавите головой на кисти, на 3—4 — держите в этом положении, 5 — расслабьте мышцы.

3. И. п. — ноги и руки согнуты, стопы и локти на полу. На счет 1 — приподнимите таз, на 2—3 — держите, 4 — опустите (рис. 1).

4. И. п. — то же, руки отбросьте в стороны. На счет 1 — наклоните ноги влево, левым коленом коснитесь пола. На 2 — вернитесь в первоначальное положение, на 3 — то же в другую сторону, на счет 4 — займите и. п. (рис. 2).

5. И. п. — руки вдоль туловища. На счет 1—2 — сядьте и обхватите руками колени, на 3—4 — ложитесь и распрямите ноги.

6. И. п. — сильно согните ноги, подтяните их к груди и обхватите руками, голову наклоните к коленям, выгнув спину. Выполняйте перекаты, разгибая и сгибая ноги (рис. 3).

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

7. И. п. — руки согните в локтях, подбородок опустите на кисти. На счет 1 — слегка приподнимите прямые (или согнутые) ноги, на счет 2—3 — держите ноги на весу, на 4 — опустите.

8. И. п. — руки вдоль туловища. На счет 1 — слегка приподнимите голову, плечи и прямые ноги, на счет 2—3 — оставьте в этом положении, на счет 4 — вернитесь в и. п.

9. Выполняйте круговые движения ног в одном и в другом направлении, лежа на боку.

СТОЯ

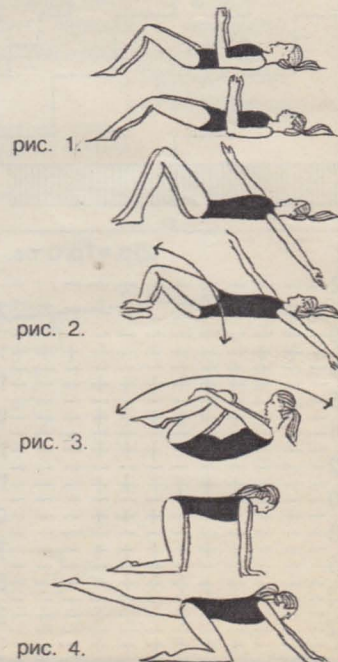
10. Стоя на четвереньках, не отрывая кистей от пола, сядьте на пятки. Отведите прямую ногу назад. Делайте упражнения попеременно одной и другой ногой (рис. 4).

11. И. п. — ноги вместе. На счет 1 — присядьте, положите кисти на пол, на счет 2 — выпрямляйте ноги, на счет 3 — вновь согните ноги, на счет 4 — встаньте.

12. Выполните самомассаж поясницы в течение 3—5 минут, расслабьте мышцы ног.

Тем, у кого хорошая физическая подготовка, нагрузку можно увеличить большим числом повторений упражнений и использованием гимнастических предметов: палки, мячей, гантелей весом 1—3 килограмма и эспандеров.

Ю. КУРПАН,
Е. ТАЛАМБУМ



УМЕЮЩИМ ВЯЗАТЬ

ЭФФЕКТНЫЙ БЛУЗОН

Фото Н. МАТОРИНА



У НЕГО НЕМАЛО ДОСТОИНСТВ: БЛУЗОН ПРАКТИЧЕН И НАРЯДЕН. УЗОР-ЛЕСЕНКА ПРИДАЕТ ЕМУ СТРОГОСТЬ, А СЛОЖНАЯ ЦВЕТОВАЯ ГАММА, С ПЕРЕХОДОМ ОТ ЧЕРНОГО ЦВЕТА К БЕЛОМУ ЧЕРЕЗ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ СЕРЫЕ — БЛАГОРОДСТВО И ИЗЯЩЕСТВО.

ЧЕРТЕЖ ДАЕТСЯ НА 48-Й РАЗМЕР.

Блузон связан из 350 г тонкой шерстяной пряжи (соответствует 2 нитям пряжи № 32/2): черный цвет — 60 г (на чертеже — № 1), темный маренго — 40 г (№ 2), светлый маренго — 120 г (№ 3), серый — 40 г (№ 4), светло-серый — 40 г (№ 5), белый — 50 г (№ 6).

Цветовую гамму можно подобрать иную.

Спицы № 2 и 1,5.

Рисунок вязки рельефный, комбинированный с перевитиями.

Низ блузона, манжеты рукавов, горловина и маленькая кокетка-погончики связаны резинкой 2×2.

Для рабочего образца наберите 38 петель (количество должно делиться на 12 плюс 2 краевые) и вяжите по схеме. Полностью раппорт по высоте соответствует малой «лесенке», а 2 раппорта — большой. Всегда по высоте 12 раппортов, по ширине — 24.

Перед: набираем петли по расчету черным цветом и вяжем резинкой спицами № 1,5 мм. После резинки провяжем 1 ряд лицевыми (в этом ряду прибавим через равные промежутки недостающие петли для основного рисунка). 1 ряд изнаночными. Теперь приступаем к вязанию основного рисунка спи-

цами № 2 нитями под № 3, то есть светлым маренго. Провязав раппорт 7 раз, вводим нить под № 2 — темный маренго. Провязав раппорт 5 раз, вводим нить под № 1 — черную и провязываем ею 12 раппортов. Соединение нитей по вертикали производим в центре полосок платочной вязкой. Так как одновременно приходится использовать нити от 3, 4, 5-го клубков в каждом ряду, чтобы они не путались, положите каждый клубок в отдельный полиэтиленовый мешочек, сверху завяжите его так, чтобы нить свободно проходила.

Вяжем прямо до линии горловины. Горловину выполняем в 2 этапа на укороченных рядах, причем петли на спице оставляем открытыми. Теперь провяжем ряд лицевыми петлями, убавляя при этом каждую 5-ю. Переходим на спицы 1,5 мм, провязываем изнаночный ряд и вяжем резинку 2×2 высотой 3 см. Это будет середина плеча. Петли, соответствующие ширине горловины, закрываем в один прием, а в следующем ряду такое же количество петель набираем и вяжем еще 3 см (2-я часть кокетки-погончика). Заканчиваем вязание этой детали 3—4 рядами вспомогательной нити.

Спинка вяжется так же, как перед, только зигзагообразные линии выполняем, как в зеркальном отражении, то есть начинаем черным цветом, а заканчиваем ряд светлым маренго. Наклон «лесенок» на спинке будет направо. Заканчиваем вязание спинки вспомогательной нитью.

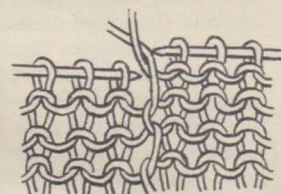
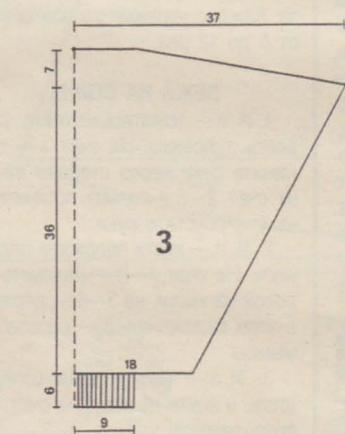
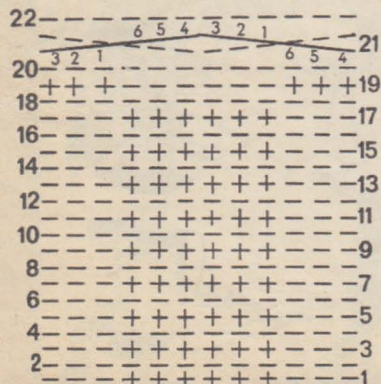
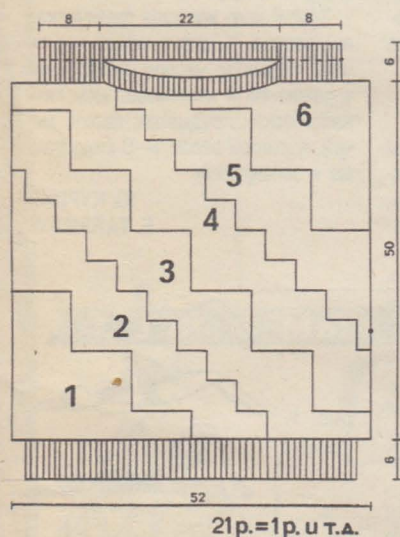
Рукав. Набираем петли по расчету резинки и вяжем спицами 1,5 мм резинку 2×2 высотой 6 см. В 1-м ряду через 4 петли делаем прибавки воздушных петель или из поперечной нити между петлями по всему ряду. Рукав вяжем спицами № 2 чулочным вязанием, причем четные ряды соответствуют лицевой стороне полотна, а нечетные — изнаночной. Вяжем рукав по чертежу длиной 7/8 нитями под № 3, то есть светлым маренго.

Обработка деталей: наколите их на чертежи, накройте мокрой марлей, сложенной в 2—3 слоя, и держите так до полного высыхания. Резинки вытягиваем в длину.

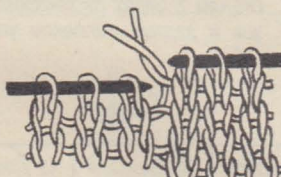
Сшиваем верхний край спинки с резинкой кокетки-погончика горизонтальным трикотажным швом, удаляя вспомогательную нить последнего ряда небольшими группами петель, захватывая при этом со стороны спинки через равные промежутки по 2 петли вместе, чтобы количество петель совпало.

Вшиваем рукав (точки присоединения рукавов на плече и на линии проймы обозначены на схеме). Сшиваем боковые швы и рукав. Аккуратно разгладьте швы, чтоб не нарушить рельефную фактуру рисунка вязки.

А. АПТЕКАРЕВА-МИТАНОВА.



перекручивание нитей с лицевой стороны вязания



перекручивание нитей с изнаночной стороны вязания

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- + — лицевая петля
- — изнаночная петля

Перевитие из 6 петель с наклоном влево: 3 петли снять на дополнительную спицу и держать перед работой; провязать 4-ю, 5-ю, 6-ю лицевыми, а затем петли с дополнительной спицы провязать лицевыми.

Перевитие из 6 петель с наклоном направо: 3 петли снять на дополнительную спицу и держать за работой; провязать 4-ю, 5-ю, 6-ю лицевыми, а затем петли с дополнительной спицы провязать лицевыми.