

МОДЕЛЬ НОМЕРА

ЭТО НАРЯДНОЕ ПЛАТЬЕ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ПОЛНЫМ. ЕГО ЛУЧШЕ ВСЕГО СШИТЬ ИЗ ЛЕГКОЙ ШЕЛКОВОЙ ТКАНИ. РУКАВ РУБА-

ШЕЧНЫЙ, ЗАУЖЕННЫЙ КНИЗУ. НАРЯДНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ — ОТЛЕТНАЯ ДЕТАЛЬ. НА СПИНКЕ В СРЕДНЕМ ШВЕ ПЛАТЬЯ —

ВСТРЕЧНАЯ СКЛАДКА. РАЗМЕР 164-112-124. РАСХОД ТКАНИ: 4 М 70 СМ ПРИ ШИРИНЕ 90 СМ БЕЗ ПРИПУСКОВ НА ШВЫ.



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»
1988 г.

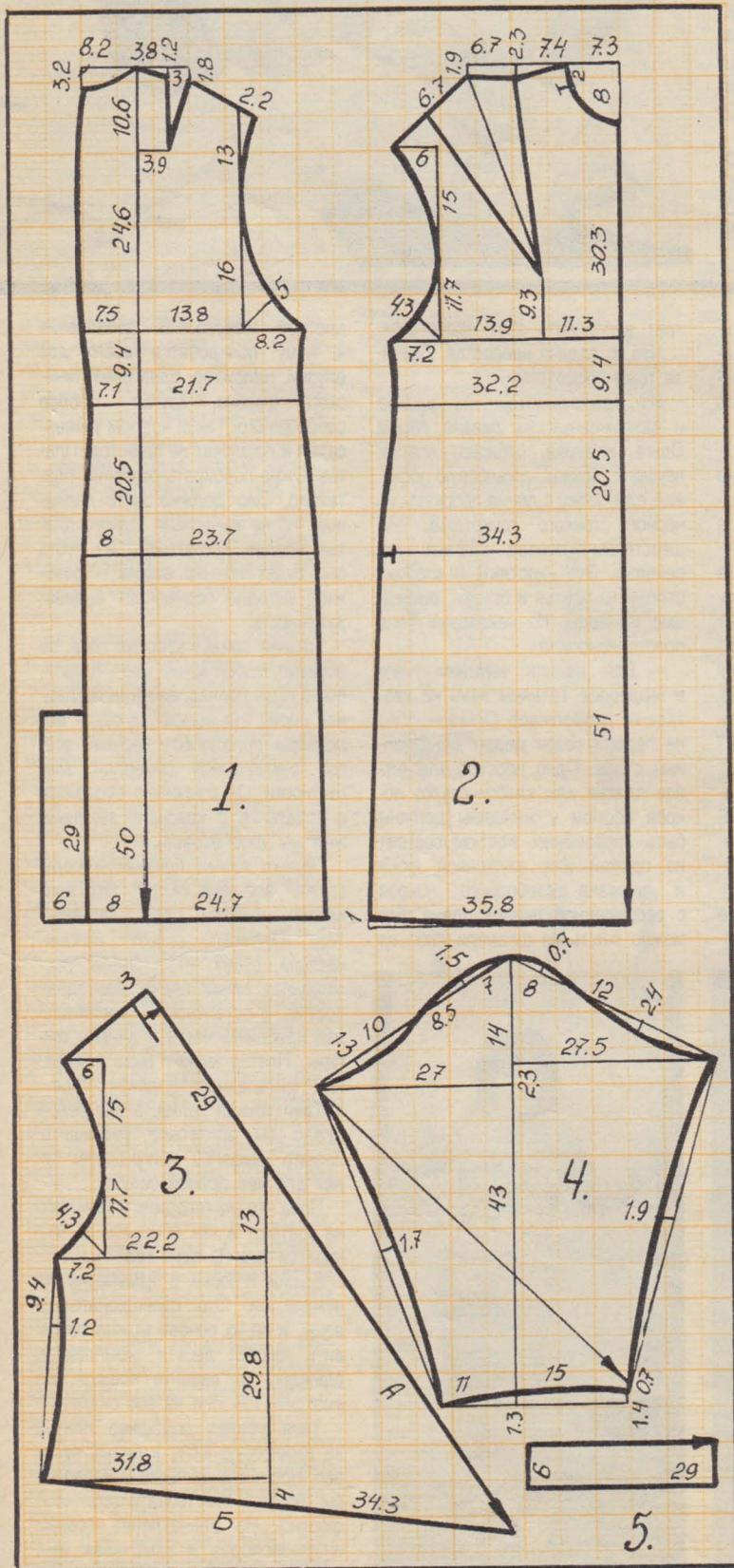


Фото Н. Маторина

Чертёж платья дан в масштабе 1:10. Долевая нить в чертеже указана стрелками.

Перечень деталей кроя:

1. Спинка — 2 дет.
2. Перед — 1 дет.
3. Отлетная деталь переда — 2 дет.
4. Рукав — 2 дет.
5. Деталь встречной складки — 1 дет.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

Стачайте вытачки на спинке и заутюжьте в сторону среднего шва.

Соедините швом 0,7 см припуск на встречную складку с деталью под эту складку. На расстоянии 12 см от ростка (вырез сзади) стачайте средний шов спинки до нача-

МОДЕЛЬ НОМЕРА



ла складки, затем разложите ее на две стороны и заутюжьте.

На полочке стачайте вытачки и заутюжьте к середине переда.

Срезы (А и Б) отлетной детали переда обработайте двойным подрубочным швом.

В плечевых срезах отлетных деталей заложите складочки глубиной 3 см.

Наложите и приметайте отлетные детали на перед, совмещая боковые швы (отлетные детали доходят до линии бедер) линии бедер и плечевых срезов.

Плечевые срезы отлетных деталей необходимо оттянуть утюгом на 1,5 см.

Стачайте плечевые швы спинки, полочки и отлетной детали вместе и заутюжьте их на спинку.

В открытую пройму втачайте рукава, далее одним швом стачайте рукава и боковые швы и заутюжьте их в сторону спинки. По форме горловины вырежьте обтачку шириной 4,7 см.

Обтачайте горловину швом 0,7 см, приутюжьте и пришейте воздушную петлю и пуговицу.

Подшейте низ всего изделия и рукавов потайными стежками.

Проутюжьте все изделие и пришейте подплечники.

Свободные концы отлетных деталей завяжите, как показано на модели.

3. Грабковская,
конструктор

МОДНО НЕ ЗНАЧИТ ДОРОГО

НАКАНУНЕ ВЕСНЫ, КОГДА ЖАЖДА ОБНОВЛЕНИЯ СТАНОВИТСЯ ОСОБЕННО ОСТРОЙ, ОТКРОЕМ СВОЙ ГАРДЕРОБ, ДОСТАВЕМ НАРЯДЫ И... ПОСМОТРИМ НА НИХ КРИТИЧЕСКИ. АХ, МОДА ТАК БЫСТРОТЕЧНА! МОЖНО ЛИ УГНАТЬСЯ ЗА НЕЮ В ПРОШЛОГОДНЕМ ПЛАТЬЕ!

— НЕ ОГОРЧАЙТЕСЬ, ПОПРОБУЮ ВАМ ПОМОЧЬ.— ГОВОРIT ХУДОЖНИК-КОНСТРУКТОР МОСКОВСКОГО АТЕЛЬЕ № 42 ОЛЬГА ПАШКОВА.



Совсем не лишним будет чей-то конкретный пример. Сегодня нас приглашает в гости Татьяна Фонарева, кондитер московского хлебозавода № 21. Таня — брюнетка среднего роста. Худенькой ее не назовешь, но и полной тоже. Что еще? Она замужем, растит двух сыновей. Доход семьи средний, а потому возможности, как у многих. Стремление одеться модно у Тани есть, но гардероб, по ее же словам, оставляет желать лучшего. Сама она не шьет и не вяжет. Все вещи покупает в магазинах. Несколько свитерков ей связала подруга. Опять-таки знакомая ситуация. Безвыходная? Ни в коем случае!

— Сейчас мы решим.— обращается Ольга Пашкова к Татьяне, какие вещи у вас действительно стали лишними, а какие можно преобразить с помощью ножниц и иголки. Вместе подумаем, чего вам не хватает и как без особых за-

трат восполнить этот недостаток. Что ж, задача непростая. Давайте тоже посмотрим.

Из «вытряхнутых» из шкафа и разложенных на диване вещей Ольга, подумав, отбирает совсем немного: брюки, джинсовую юбку, еще одну юбку с двумя оборками из черного тонкого трикотажа, два шерстяных пуловера — белый и сиреневый. Это «костяк». В сторону отложены платья и блузки, вышедшие из моды. Из некоторых Таня просто «выросла».

— Для начала выясним, чего в гардеробе Татьяны явно не хватает,— продолжает Ольга.— Уже не первый сезон моден женственный стиль. Одно простое элегантно платье или классического покроя костюм у женщины должны быть непременно. Костюм состоит из прямой или зауженной юбки и пиджака свободного покроя с расширенной линией плеча. Его можно сшить из фланели либо из

плотной шерсти. В дополнение к нему понадобятся всего две блузки. Например, одна романтического фасона, другая — более сдержанного. Такой костюм универсален и послужит не один год. Платье нужно подбирать особенно тщательно. Оно должно быть нарядным, но не вычурным. Одного платья вполне достаточно, но пусть оно будет именно вашим — освежит, выгодно подчеркнет индивидуальность.

Татьяне пойдут красные тона, ее освежит любой яркий цвет. Кстати, ему в моде принадлежит не последнее слово. На нынешний сезон модельеры предлагают черный, всегда считавшийся символом элегантности. Он эффектно смотрится в сочетании с красным, зеленым, желтым, фиолетовым.

Однако явным признаком моды служит все-таки силуэт. Что конкретно выбрать для Татьяны? Так, например, силуэт, напоминающий букву «Т». Очень расширенная линия плеча, свободная пройма. В остальном — максимальная приближенность к линиям фигуры. Платье может быть прямым или приталенным, с юбкой «годе». У Тани тонкая талия, а вот бедра нужно бы зрительно уменьшить. Значит, наиболее выигрышным будет для нее прямой силуэт.

Пока что мы говорили о том, чего не хватает. А как обновить то, что носится уже не один год?

Брюки и юбки в изменении не нуждаются. Это функциональные вещи, и на их основе можно составить около десяти комплектов одежды. Но давайте прежде посмотрим, как они на вас сидят.

Таня меняет домашнее платье на джинсовую юбку и белый пуловер. Носит она их часто и, казалось бы, должна чувствовать себя комфортно. Но впечатление совсем иное. Молодая и улыбающаяся, она вдруг превратилась в уставшую



женщину с «круглой» спиной, опущенными плечами...

— Почему нет подплечников? — интересуется Ольга.

— А разве они здесь нужны?

— Конечно! Модный силуэт предполагает прежде всего расширенную линию плеча. Это касается и трикотажных вещей. Для всех вещей достаточно двух пар: черных для плотных непрозрачных платьев и светлых. Для того, чтобы к ним привыкнуть, сделайте их поначалу небольшими, чтобы спрямить, а не расширить линию плеча. Этого можно достичь и с помощью складки. Правда, рукав становится короче, но это не страшно.

Итак, готов вариант рабочего повседневного костюма. Его можно освежить ярким легким шарфом. А вот черная юбка с оборками в сочетании с тем же пуловером будет более универсальна. Посмотрим?

Татьяна сменила джинсовую юбку на трикотажную, заправила пуловер, подчеркнув талию черным кожаным поясом.

Сейчас в ансамбле «заговорят» именно мелочи. Хорошо бы иметь

несколько поясов, допустим, черный, белый, красный. И недорогую бижутерию. Например, несколько цепей разной длины из желтого металла, длинную нитку жемчуга, еще одну нитку недорогих черных бус. С помощью такого небольшого набора можно преобразить любой костюм. Хорошо, если ему будет соответствовать и часы. Сейчас универсальный вариант — корпус из желтого металла и черный лаковый ремешок. Лак вновь моден — в обуви, кожгалантерее.

Теперь нам с вами понятно, что одной-двух юбок, пары брюк в деловом гардеробе вполне достаточно. Оказалось, что у Татьяны не хватает блузок.

— Самый простой способ, — считает Ольга, — купить мужскую рубашку. Она хорошо будет смотреться и с брюками, и с джинсовой юбкой. Она должна быть на размер больше и обязательно с подплечниками. Еще лучше позаимствовать ее у мужа, если рубашка ему стала мала или надоела. Обычно выходит из строя воротник. Его нужно отпороть, ворот аккуратно обработать.

Из отложенных в сторону платьев и блузок после долгих обсуждений отобрано яркое розовое платье из плотного шелка.

— Покрой довольно старомодный, — комментирует Ольга, — а потому для блузки сгодятся только рукава на высокой «головке» длиной до локтя. Из юбки выкроим спинку и перед. Фасон прост: чуть расширенная линия плеча, впереди двубортная застежка, овальный, под горлышко, вырез.

— Надо же, как просто! — радуется Таня. — Я бы никогда не догадалась! — И тут же с азартом приглядывается к другим вещам.

Оказалось, что из старого клетчатого пальто, которое собрались отправить на дачу, можно сшить теплую юбку. И старый свитер, в котором нас встретила Татьяна, тоже можно «омолодить». Например, отрезать ворот так, чтобы дважды подвернуть остаток и закрепить, получив хомутик высотой около трех сантиметров, — тоже модная деталь.

— Для того, чтобы одеваться модно и красиво, совсем не требу-

ется больших денежных затрат, — считает Ольга. — Что еще нужно сейчас Тане? Еще один яркий шарф, два пояса, две нитки бус...

А как же костюм, платье?..

— И этот вопрос решить несложно. Черная прямая юбка из плотной шерсти обойдется не очень дорого. Помните, французский модельер Ив Сен Лоран дал деловым женщинам такой совет: «Для начала я посоветовал бы приобрести черный свитер и черную юбку, иметь несколько вещей из «мужского» гардероба — брюки, пиджак из шерсти, а также несколько шарфов, недорогую бижутерию...» Так вот, на черную прямую юбку потребуются ткани при ширине метр сорок всего одна длина. Нарядная блузка к ней уже почти готова, осталось распороть и перешить розовое платье. На весну к юбке можно подобрать пиджак красного, бежевого или светло-серого цвета. Вот вам и костюм! Так что не стоит сетовать на изменчивость моды. Два ее основных требования всегда неизменны: вкус и трудолюбие.

М. Рябченко

Ох, уж эти мужчины! Понять их невозможно. Но не считается с ними тоже нельзя. Ведь главные ценители женской красоты — они.

Не устану в неверном театре теней

Совершенство искать до конца своих дней.

Утверждаю: лицо твое — солнца светлее,

Утверждаю: твой стан — кипариса стройней.

Слова эти принадлежат Омару Хайяму, поэту-классику. Но у каждого свой идеал красоты.

А что же остается нам, женщинам? Стремиться к идеалу. Угодить изменчивому мужскому вкусу очень непросто. Вот как нужно было выглядеть, например, древней египтянке: смуглый оттенок кожи и темный, свежий ровный румянец, средний между золотисто-желтым и коричневато-бронзовым. Прямой нос, благородной формы лоб, гладкие, но жесткие волосы цвета воронова крыла и изящные руки и ноги, украшенные браслетами.

Почему-то принято говорить о женском непостоянстве. Но что же тогда думать о мужском? В эпоху Возрождения в трактате «О женской красоте» написано: «Волосы женщины должны быть нежными, густыми, длинными, волнистыми, цветом они должны уподобляться золоту или же меду, или же горящим лучам солнца».

Простим авторам полярные взгляды: разные эпохи и даже континенты. Но процитируем дальше: «Телосложение должно быть большое, прочное, но при этом благородное... Белый цвет кожи не прекрасен, ибо это значит, что она слишком бледна; кожа должна быть слегка «красноватой» от кровообращения...»

Нет, никто не спорит, эталон прекрасный. Но как же понимать тогда другого его современника — европейского ученого, оставившего нам свою, весьма оригинальную формулу женской красоты. Составлена она по принципу триады, то есть кратна числу три. Итак:

Три белые — кожа, зубы, руки

Три черные — глаза, брови, ресницы

Три красные — губы, щеки, ногти

Три длинные — тело, волосы, руки

и т. д., всего девять пунктов.

«Вкусовщина, — скажут некоторые, — и кто же все это выдержит?» А помните, откуда все пошло? От юноши Париса, вручившего Афродите яблоко с надписью «прекраснейшей». Зевс поручил ему рассудить трех мирно беседовавших о своей внешности небожительниц — Геру, Афину, Афродиту. И он рассудил! Злополучный тот плод до сих пор называют «яблоком раздора». Богини-соперницы уличили тогда Афродиту... в употреблении губной помады и пудры.

ТАК КТО НА СВЕТЕ ВСЕХ МИ- ЛЕЕ?

Все это, конечно, шутка, но давайте согласимся, что эстетический идеал любой эпохи включает неизменное качество — гармонию облика.

От себя же, как врач, добавлю: красота — хрупкий дар природы. Чтобы остаться надолго привлекательной, надо постоянно заботиться о внешности, и прежде всего о коже. И не жаловаться на отсутствие времени. Давайте вместе его поищем. Например, на кухне, где вы проводите часть времени, найдутся идеальные натуральные косметические средства. Не спешите выбрасывать банки из-под меда, майонеза, сметаны. На их дне и на стенках найдутся остатки, которые вам превосходно послужат.

Перед тем как наложить любую маску, лицо и шею хорошо очистите водой или лосьоном, сделайте горячий компресс. Маску наносите ровным слоем (кроме век), а через 15—20 минут смойте чуть теплой водой. Тут же сделайте холодный компресс и протрите лицо и шею кусочком льда. На влажную кожу давящими движениями ладоней нанесите немного крема, соответствующего вашему типу кожи. Спустя 5—10 минут промокните остатки бумажной салфеткой.

Капустная маска

Для сухой кожи: измельченные листья отварить в молоке и сделать кашу, нанести ее на 20 минут на лицо.

Для жирной кожи: кашу из провернутых в мясорубке листьев смешайте со взбитым яичным белком, нанесите на лицо и шею.

При жирной пористой коже за 10—15 минут до умывания хорошо протереть кожу соком квашеной капусты.

Картофельная маска

Из сырого картофеля (для стареющей кожи). Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Массу распределить между двумя марлевыми салфетками и наложить на лицо.

Теплое картофельное пюре (для стареющей кожи) нанести на лицо. Действие маски усилится, если добавить 1 желток и 1 столовую ложку молока.

Белковая маска (для жирной пористой кожи). Невзбитый белок нанести на кожу, дать подсохнуть и нанести следующий слой. И так 4 раза. Маска будет эффективнее, если добавить 1 чайную ложку какао-порошка спирта или 1 чайную ложку лимонного сока.

Из яичного желтка (для сухой стареющей кожи). 1 желток смешайте с 1 столовой ложкой муки, предварительно разведенной молоком до густоты сметаны.

Л. Щербакова,
кандидат медицинских наук



ПРОСТОТА

В начале я хотел бы высказать несколько пожеланий новоселам, либо тем из ваших читателей, кто решил обзавестись новой мебелью. — так начал нашу беседу главный архитектор Всесоюзного проектно-конструкторского и технологического института мебели Л. В. Каменский. — Возможно, кому-то мои советы давно известны, но не беда, если даже я повторюсь, — ведь покупка предстоит солидная.

дорогая, на несколько лет. И уж очень важно, чтобы вас не обманула сиюминутная мода.

Прежде всего вспомните, какой образ жизни вы ведете, много ли бываете дома, часто ли принимаете гостей, каковы домашние занятия и увлечения всех членов семьи. Для чего все это надо учитывать? Для того, чтобы купленная вещь была удобна и полезна.

Многое зависит от вкуса и возможностей, но есть общие рекомендации. Так, например, в маленькой квартире лучше смотрится компактная мебель. Стенку вполне может заменить шкаф, кресла выбирайте небольшие... Правильная расстановка мебели в какой-то степени поможет «исправить» планировку квартиры.

В маленькой комнате мебель расставьте вдоль стен — она станет просторнее. В узкой — пойдите на «хитрость». Например, разделите стенку на две части и поставьте секции друг против друга, но... по

зразным углам. И дополните эти «островки». Один — телевизором и креслами, другой — сервантом и обеденным столом. А центр комнаты оставьте свободным.

Теперь о цвете и фактуре мебели. Когда-то модная зеркальная полировка устарела. Нам сегодня приятнее естественная фактура дерева, которая лучше заметна на светлом фоне.

Темная мебель лучше будет смотреться в светлой комнате. И наоборот. Если шкафы украшены резьбой, раскладками, постарайтесь с помощью освещения подчеркнуть достоинства этого декора.

Ковры, шторы, драпировки — важные элементы интерьера. Их еще называют «одеждой» квартиры.

Ковры лучше повесить над диваном или креслами. Цвет паласа должен сочетаться с мебелью и обоями. А в спальне можно постелить мягкий ковер и на пол.



И ГАРМОНИЯ

И все же основная цветовая нагрузка приходится на шторы. Они могут быть очень яркими. Но обязательно помните: по цвету они должны гармонировать с обоями. Если они у вас, к примеру, серые в мелкий синий цветочек — шторы сделайте ярко-синими. Это будет эффектно.

Цветовую гамму интерьера квартиры прекрасно дополняют разноцветные диванные подушки.

Записала М. Макейчик.

НОВЫЕ ШТОРЫ

Вы замечали, как новые шторы сразу меняют всю комнату? Здесь важны и фактура ткани, и цвет, и формы. Мы хотим предложить вам несколько вариантов оформления окна, которые изменят стиль вашего жилища.

1. У вас две пары обычных прямых штор. Легкий тюль повесьте прямо над окном, а по бокам — тяжелую ткань. Не правда ли, привычный вариант? Давайте-ка немного пофантазируем. Боковые шторы красиво перехватим лентами, которые прикрепим к стенкам. Получилась драпировка, которой можно придать вид театральной кулисы, прикрепив к карнизу ламбрекен (рис. 1).

2. Такие шторы доводилось видеть в концертных залах, учреждениях. Состоящие из одного большого полотна с вертикальными

складками-сборками, они придают помещению торжественный вид. И название у них пышное: «маркиза». Это нас и смущает. А мы выберем вариант поскромнее. Сделайте обрамление окна багетом по периметру. В этом случае мягкие складки «маркизы», сделанной из дешевого шелка или ситца, будут создавать ощущение занавеса... над пейзажем за окном (рис. 2).

3. Тем, кто любит фантазировать, предлагаем простые, но эффектные «романтические» шторы. Например, «Ассоль». Сетчатую ткань красиво натяните на одну из сторон окна. Получится треугольник (рис. 3).

4. В детской комнате можно повесить «паруса». Это так просто. Подойдут и холщовые ткани, сетки, шелк. Легкое полотнище нужно закрепить под потолком и крупными, чуть провисающими складками спустить на окно (каскадом), зафиксировав над рамой (рис. 4).

В. Бурмистров,
архитектор



ПОЛИВАТЬ — НЕ ПОЛИВАТЬ?

Комнатные растения, если относиться к ним с любовью и заботой, — настоящий оазис в доме. Частенько, к сожалению, вид у них «умирающий». Беседа с хозяином, узнаешь, как он ухаживает за цветами. Обычный ответ: поливаю каждый день водой из-под крана... Грубейшая ошибка. А ведь от правильной поливки растений во многом зависит их здоровье. Воду лучше брать дождевую, речную, а если водопроводную, то нужно сутки ее отстаивать. Температура воды должна быть комнатной или на 3—4° выше.

Зимой умеренно поливайте растения по утрам, а летом — вечером и обильнее. Избегайте полива в то время, когда на цветы падают прямые солнечные лучи. Если же они долго стояли на солнце, надо дать им остыть в тени и лишь тогда полить теплой водой.

Земляной ком в горшке должен быть смочен до основания. Лучше всего пользоваться лейкой с мелким ситечком или чайником. Струя не должна размывать землю. Через полчаса слейте воду из поддона, а дно горшка и поддон протрите насухо, чтобы не появилась плесень.

Легкая рыхлая земля нуждается в более частой поливке.

Определить потребность в поливке просто:

1. Пошелкайте о край горшка — сухой звучит громко, влажный — глухо.

2. Верхний слой земли в горшке, когда пересохнет, посереет. Влажная земля всегда темнее сухой. Поливка нужна, когда земля просохла на глубину 1—1,5 см.

Между поливками землю осторожно рыхлите.

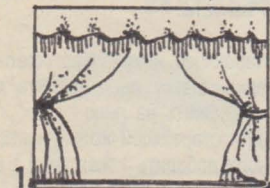
Хотя бы раз в месяц обмывайте листья от пыли теплой водой, кроме тех, которые покрыты волосками. Если в квартире сухой теплый воздух, нужно опрыскивать растения из пульверизатора теплой водой утром и вечером.

Большой вред растениям приносят резкие колебания температуры и сквозняки.

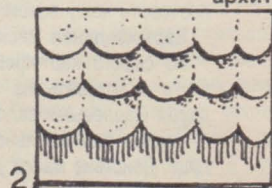
В качестве удобрения используйте «Цветочные смеси», чередуя их с органическими в виде слабых водных растворов (в строгих дозах).

Если у ваших питомцев упругие зеленые листья — значит, они здоровы.

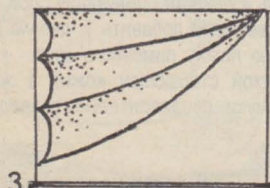
И. ШУИН
г. Горький



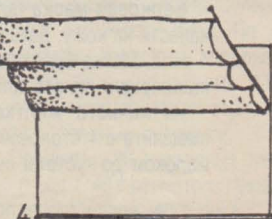
1



2



3



4

ЗАЧЕМ ХОЗЯЙКЕ КУЛИНАРНЫЕ ЗАКОНЫ

Байрон, известный английский поэт, однажды удивился: «Кто когда-либо мог думать, что у кулинарии найдется достаточно поводов, чтобы превратиться в науку?»

В девятнадцатом столетии сложнейшими процессами, происходящими при приготовлении пищи, вплотную занялись химики. Вывод был неожиданным: каждый химик должен пожать руку кухарке, как своему коллеге.



Первый из принципов научной кулинарии призывает к сокращению и по возможности полному использованию продуктов. Посмотрим, всегда ли мы экономны, налажена ли у нас «домашняя безотходная технология». Вот пример. Обычно мы варим мясо вместе с костями, не ведая, что в бульон при таком способе переходит лишь малая часть пищевых веществ. Кулинарная наука рекомендует отделить кости, залить их холодной водой и поставить на огонь на 1—2 часа, после положить мясо и варить до готовности.

Это правило применимо и к рыбе. Срежьте плавники, отделите кости и головы, выбросив жабры. Все «отходы» тщательно вымойте и сварите за полчаса бульон. Его можно использовать для отваривания рыбы или для соуса.

РЫБА ПОД СОУСОМ «РАССОЛ» (хек, треска, морской окунь, ставрида и т. д.).

По предложенному рецепту сварите бульон и процедите. В плоскую кастрюлю уложите в один ряд кусочки филе (мякоть) и залейте бульоном примерно наполовину. Добавьте огуречный рассол, лук, петрушку, сельдерей, перец, лавровый лист, соль, доведите до кипения и припускайте, почти не кипятя.

Соленые огурцы очистите от кожицы и семян, нарежьте тонкими ломтиками, добавьте воды и припустите до размягчения. Из очисток можно сделать огуречный рассол, добавив воду и прокипятив. Не забудьте его процедить.

В оставшийся отвар протрите овощи и процедите. Прогрейте, помешивая, муку, смешанную с маслом, разведите отваром и прокипятите.

Припущенную рыбу разложите на подогретые тарелки, сверху положите ломтики лимона, полейте соусом. Вокруг кладется отварной картофель. Украсьте блюдо зеленью петрушки.

Продукты: рыба-филе — 600—700 г, лук репчатый — 1—2 шт., петрушка, огурец соленый — 2—3 шт., мука пшеничная — 2 ст. л., масло сливочное — 1—2 ст. л., лимон, зелень, пряности.

Вторая важная задача — повысить усвоение пищевых веществ. От кулинарной обработки это зависит на 10—20 процентов в ту и другую сторону. Для наглядности поясню: повышение лишь на 1% усвояемости продуктов, потребляемых в стране, равноценно увеличению бюджета населения на миллионы рублей. И миллионы эти «зарыты» на наших с вами кухнях, напрямую зависят от знаний в области кулинарии.

Так, например, тушение мяса с капустой, картофелем, морковью намного повышает его усвояемость

по сравнению с раздельным способом. А сухое пережаренное мясо почти совсем не усваивается.

Или взять каши. При варке в молоко часть аминокислот, важнейших пищевых веществ, необходимых для образования белка в организме, вступает в реакцию с молочным сахаром, становясь недоступными для переваривания. Совсем другое дело, когда крупу (кроме манной) вначале распарить в воде, а затем уже добавить горячее молоко.

Даже простое яйцо съесть можно по-разному. В сыром виде белки почти не усваиваются, потому что в них содержится вещество, которое этому препятствует. То же самое относится и к яйцу, сваренному «вкрутую». Зато промежуточный вариант — яйцо «всмятку» очень полезно: точно так же, как яичная кашка или омлет.

ЯИЧНАЯ КАШКА. Смешайте яйца с молоком, добавьте соль и сливочное масло и варите, непрерывно помешивая, до получения полужидкой каши. Молока должно быть вдвое меньше яиц — его удобно отмерять половинкой яичной скорлупы.

Кашку можно подавать с зеленым горошком, подогретым с маслом, с нарезанной стручковой фасолью или цветной капустой. Их нужно отварить и заправить маслом. Кашка хорошо сочетается и с обжаренными в масле (можно с томатом) мелко нарезанными ветчиной, окороком, сосисками.

Все эти «дополнения» нужно готовить первыми. Вслед за ними — сделать кашку.

Не забывайте, что хорошо усваи-

вается только вкусная пища и при условии, что вас никто и ничто не отвлекает от трапезы. Пожалуй, ничто так не страдает от неправильной кулинарной обработки, как биологически активные вещества. Они мгновенно теряют свои свойства. Поэтому третьим важным принципом научных основ кулинарии можно назвать сохранение биологически активных веществ.

Растительные масла — один из главных источников этих веществ. Но при тепловой обработке они быстро разрушаются. Поэтому масло лучше использовать для заправки салатов, винегретов, сельди и т. д.

То же самое относится и к витамину С, нестойкому к нагреванию. Он содержится в овощах, плодах и ягодах. Если в вашей семье любят, скажем, кисели, желе, муссы — готовьте их нужно так: ягоды разомните, отожмите сок, поставьте в холодильник и добавляйте его только при заваривании киселя. А выжимки залейте водой, сварите, процедите, добавьте сахар и приготовьте сироп. Эти «заготовки» сохранят вам витамин С и сэкономят время.

Домашнему повару нужно знать и четвёртое кулинарное правило, призывающее к сохранению питательных веществ. Дело в том, что многие из них просто «утекают» вместе с отваром. Например, всем известная пена, которую «пускает» мясо при варке. Ее не следует выбрасывать, потому что это свернувшиеся белки. Добавляйте ее в фарши, соусы и т. д.

В морковный и свекловичный отвар уходит 11—17% всех питательных веществ. Значит, воды надо брать

столько, чтобы она лишь покрывала овощи, а затем ее использовать. Это относится и к макаронам.

ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ. Вначале приготовьте продукты, с которыми вы будете подавать макароны.

Брынзу или сыр измельчите на терке и посыпьте макароны перед подачей.

В томатное пюре добавьте масло, соль, молотый перец, пассеруйте минут 5 и потом смешайте с макаронами.

Морковь, петрушку, лук нарежьте соломкой, слегка обжарьте, добавьте томат и пассеруйте вместе. Зеленый горошек прогрейте в соке. Смешайте с готовыми макаронами.

Мелко нарежьте лук, обжарьте, добавьте мясной фарш, через некоторое время — воду и тушите, помешивая, до испарения влаги. Соедините с макаронами.

Думаю, что пятая кулинарная заповедь — разумное сочетание продуктов в блюдах — известна всем. От нее зависит использование организмом белков, минеральных и других питательных веществ. В качестве такого образца можно назвать сочетание мяса и сложных гарниров. Чем они разнообразнее, тем лучше. Добавляйте к блюдам зеленый горошек, комбинируйте рис с овощами, готовьте пшеничную кашу с тыквой, картофельное пюре с морковью, составляйте сложные рецепты из разных продуктов (рагу, чанахи и т. д.).

Разнообразие меню — шестой принцип. Если снижается аппетит, ухудшается усвоение пищи. Поэтому меню должно быть разным в течение дня и всей недели. Перечень кулинарных рецептов так огромен, что можно при самом ограниченном наборе продуктов получить разные блюда.

И, наконец, седьмой закон, полностью зависящий от искусства кулинара, — вкус, аромат и внешний вид блюда. Если каждый день класть в суп лавровый лист, вскоре вы перестанете его замечать. Известно немало пряностей, приправ и ароматических овощей. Пастернак и петрушка, укроп и любисток, гвоздика, чеснок, кардамон, тмин, кундук, сухие грибы, хрен, лук, морковь, репа, томат, калина, рябина, барбарис... Используйте их смелее.

Недаром А. Цвейг писал: «...удивительное дело — стоит только в самом незатейливом блюде подбавить одно-единственное зернышко индийских пряностей... и во рту немедленно возникает своеобразное приятное раздражение».

Вот и окончена наша беседа. Была ли она полезной, интересной для вас? Напишите нам об этом.

Я назвал несколько основных заповедей богини кухни Кулины, а в следующий раз подробно расскажу, как их претворять в жизнь,

ПРИЕМ ГОСТЕЙ — ИСПЫТАНИЕ для ЛЮБОЙ, ДАЖЕ ОЧЕНЬ ИСКУСНОЙ КУЛИНАРКИ.

АМЕРИКАНЦЫ, например, стараются как можно меньше загромождать стол. Свежая белая скактерть, цветы (по сезону) и непременно свечи. Закуски и напитки стоят на отдельном столике. Вот несколько традиционных, несложных рецептов американских салатов.

Рыбный салат. Разомните вилкой рыбу, смешайте с мелко нарезанными яйцами и луком, заправьте майонезом. Салат можно выложить на поджаренные ломтики хлеба или в тарталетки.

Продукты: 1 банка рыбных консервов (тунец или лосось) в собственном соку, 2 крутых яйца, 1 луковица, майонез.

Творожный салат. Мелко нарежьте чеснок, положите в небольшую глубокую салатницу. Смешайте творог с майонезом и выложите в салатницу так, чтобы чеснок остался внизу. Отдельно подайте очищенную и нарезанную на 4 части морковь. Ее едят, макая в творожный соус. Чтобы ваши гости не чувствовали себя смущенными, подайте им в этом пример.

Продукты: 200 г мягкого творога, несколько ложек майонеза, 3 дольки чеснока, 4—5 морковок.

Курица в сыре. Разрежьте курицу на куски, положите в глубокую сковороду, посолите, добавьте немного воды и тушите на слабом огне, пока вода не выкипит, а курица не станет мягкой. Смешайте яйца, молоко, крахмал и тертый сыр. Добавьте соль, перец и хорошо взбейте. На сковороде разогрейте сливочное масло.

Куски курицы несколько раз об-

РЕЦЕПТЫ США, ИТАЛИИ, ФРАНЦИИ С МИРУ ПО ...БЛЮДУ

макните в сырную смесь, обваляйте в сухарях и обжарьте до золотистой корочки.

Продукты: 1 курица, 1 луковица, соль, перец по вкусу, 2 яйца, 1 стакан тертого сыра, полстакана молока, 1 ч. ложка крахмала.

ОРИГИНАЛЬНЫЕ ГАРНИРЫ.

Рис с орехами. Растопите масло, обжарьте в нем орехи. Смешайте с отваренным рисом, солью, перцем и держите на слабом огне до подачи на стол.

Продукты: 3 стакана отварного риса, 1/2 стак. измельченных ядер орехов, 150 г сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Фасоль с мятой. Смешайте отваренную зеленую фасоль с сахаром, сливочным маслом и сухой мятой и подержите немного на слабом огне. Подавать ее лучше горячей.

Продукты: 1/2 кг стварной зеленой фасоли, 1 чайн. л. сахара, 1 чайн. л. сухой мяты, сливочное масло.

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ

Рис с грибами и ветчиной. Нагрейте 1/2 стак. растительного масла, выложите туда промытый сырой рис и обжаривайте в течение 10 минут, постоянно помешивая. Затем добавьте грибной бульон, мелко нарезанные ветчину и отваренные грибы, соль и перец и держите на огне, пока не выкипит жидкость. Перед подачей выложите горячий рис на блюдо, вокруг разложите горячую фасоль и посыпьте все тер-

тым сыром. Сверху украсьте ломтиками свежих или консервированных помидоров.

Продукты: 200 г риса, 100 г грибов, 100 г ветчины, 1 л грибного бульона, 100 г тертого сыра, отварная зеленая фасоль, соль, перец по вкусу.

Фаршированный лук. Сырые луковицы очистите и положите на сковороду, залейте подсоленной водой и держите на огне 10 минут. Затем слейте воду, остудите и выньте у луковиц сердцевину. Возьмите сырой мясной фарш, добавьте в него сырое яйцо, вымоченный хлеб, мелко нарезанные сырые грибы, соль и перец. Хорошо перемешайте и нафаршируйте луковицы. В глубокую посуду положите на дно нарезанные подсоленные помидоры или соус и луковицы, запекайте в духовке 25—30 минут. На стол можно подать в глубокой стеклянной посуде или на плоском блюде.

Продукты: 8 сырых луковиц, 250 г сырого мясного фарша, 1 сырое яйцо, вымоченный хлеб, 100 г мелко нарезанных грибов, соль, перец по вкусу.

ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ

Салат из сыра по-французски.

Смешайте тертый сыр со сметаной, добавьте мелко нарезанный лук, соль, перец. Перемешайте с рисом, украсьте мелко нарезанным огурцом и четвертинками помидоров и разложите по тарелкам.

Сверху можно полить лимонным соком.

Продукты: 180 г отварного риса, 1/2 луковицы, 1/2 огурца (можно соленого), 1/2 стак. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 4 помидора, 1 стак. сыра.

Сырные шарики.

Смешайте тертый сыр с небольшим количеством молока. Добавьте муку, соль, соду и молоко так, чтобы тесто получилось гуще сметаны. В разогретое растительное масло чайной ложкой опускайте небольшое количество теста и обжаривайте до золотистой корочки. Подавайте горячими.

Продукты: 1 стак. тертого сыра, 1/2 стак. муки, соль, сода, молоко.

Рыба, запеченная в духовке.

Возьмите пресноводную рыбу средних размеров и натрите хорошенько солью. Положите на противень и запекайте в духовке 20 минут вместе с чешуей и потрохами. Снимите с нее легко отходящую чешую, выньте внутренности и отделите голову. Обмажьте сметаной и поставьте в духовку. Жарьте, пока не образуется румяная корочка. Готовую рыбу выложите на широкое продолговатое блюдо, нарежьте на куски. Вокруг разложите гарнир: горки отварного картофеля, фасоли, ошпаренных кипятком кружочков лука с майонезом, тушеных или консервированных помидоров, свежую зелень. Саму рыбу можно украсить ломтиками лимона.

На десерт подайте размоченный в воде чернослив без косточек, смешанный с орехами, изюмом и взбитой сметаной. Заранее разложите эту массу по креманкам, украсьте консервированными фруктами и поставьте в холодильник.

Е. Приемская

ГРИБ ДУМАЛ, ДУМАЛ И В СУП ПОПАЛ



ПРЕДЛАГАЕМ 3 РЕЦЕПТА ГРИБНЫХ СУПОВ (ИЗ РАСЧЕТА НА 1 ПОРЦИЮ).

С РИСОМ

Сушеные грибы тщательно промойте и замочите на 4 часа в воде, потом в этой же воде отварите. Бульон отцедите, а отваренные грибы мелко нарежьте и вновь опустите в бульон. На топленом масле обжарьте мелко нарезанный репчатый лук и добавьте его в бульон. Сюда же внесите перебранный, промытый рис и варите бульон до полной готовности риса. По мере выкипания жидкости, подливайте горячую воду (до объема 0,5 л). К супу можно подать сметану и посыпать зеленью петрушки.

Продукты: 30 г сушеных грибов, 0,5 л воды, 40 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 40 г риса.

С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ

Сварите грибной бульон (так же, как в предыдущем рецепте) и отцедите его. Отваренные грибы мелко нарежьте, обжарьте с мелко нарезанным репчатый луком на топленом масле. В горячий бульон положите обжаренные грибы с луком, промытый и крупно нарезанный картофель, соль, перец и продолжайте варить. Вермишель опустите на 3—5 минут в кипящую воду, затем откиньте на дуршлаг и переложите в бульон. Суп варите до полной готовности вермишели. Посыпьте зеленью петрушки и добавьте сметану.

Продукты: 30 г сушеных грибов, 0,5 л воды, 30 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 150 г картофеля, соль и перец по вкусу, 30 г вермишели.

С СУХОФРУКТАМИ

Сварите грибной бульон (как сказано выше) и процедите его. Отваренные грибы мелко нарежьте, положите в бульон, туда же добавьте мелко нарезанный предварительно обжаренный репчатый лук, панировочные сухари или муку (обжаренную на топленом масле и разведенную несколькими столовыми ложками бульона). Затем всыпьте чернослив и изюм. Доведите суп до кипения и кипятите не более 2 минут. Суп подайте, посыпав зеленью петрушки. Сметана к этому супу не подходит.

Продукты: 30 г грибов, 0,5 л воды, 40 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 5 г муки, 25 г чернослива и изюма, зелень петрушки.

**Н. Паравян
Ленинград**

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Сегодняшнее занятие — подготовительный этап ЦСКИП (целостной системы комплексной индивидуальной профилактики). Ведет его автор, профессор И. П. Березин.

ЭТО НАМ ПО ПЛЕЧУ

После первых публикаций от вас пришли письма. Так я познакомилась с москвичами Боковыми, которые решили заниматься в нашей школе всей семьей. Их пятеро. Самая старшая — бабушка Нина Ивановна, она пенсионерка. Среднее поколение — Сергей и Наташа — работает в конструкторском бюро одного из московских заводов, их дети Света и Коля учатся в третьем и шестом классе. Мы решили провести это занятие у них.

Для начала наладили режим дня каждого члена семьи. Они заняты, не так уж много у них свободного времени, но тем не менее утренняя гимнастика, закалывающие процедуры, вечерние прогулки, отдых всей семьей в выходные дни на свежем воздухе вполне «вписались» в распорядок их дня. Вся семья встает рано — на работу, в школу. Все вместе делают утреннюю гимнастику под бодрую ритмичную музыку в течение 20—25 минут.

Начинается зарядка с ходьбы.

1. Исходное положение (и. п.) — ноги врозь, руки к плечам. Поднять руки вверх и посмотреть на кисти — вдох; вернуться в исходное положение — выдох, повторить 4—5 раз.
2. И. п. — основная стойка (о. с.). Руки вперед, поднимаясь на носках — вдох; руки опустить и отвести назад, наклонившись вперед, держать 4—8 сек. — выдох.
3. И. п. — ноги вместе, руки на поясе. Наклон влево, правую руку согнуть над головой, кисть на затылке — вдох; принять и. п. — выдох. В каждую сторону упражнение повторите 3—4 раза.
4. И. п. — ноги врозь, правая рука вверх, левая опущена. Круговые движения руками вперед, затем назад. Дыхание произвольное. Выполнять без напряжения — 5—7 раз в каждую сторону.
5. И. п. — о. с. Присесть на носках, колени врозь, руки в стороны — вдох; принять о. с. — выдох. 10—12 раз (бабушке 2—3 раза, если ей под силу).
6. И. п. — ноги врозь, руки к плечам — выдох (движения руками, как при плавании стилем «басс»), 5—6 раз.
7. И. п. — о. с. Руки в стороны, ногу отвести в сторону — вдох; принять и. п. — выдох. Выполнять расслабленно — 6—8 раз.
8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Круговые движе-

- ния ногами, как при езде на велосипеде. Движения произвольные: 16—20 раз (бабушке только 4).
 9. И. п. — лежа на спине, руки выпрямлены над головой. Приподнять ноги на 10—15 см и держать 4—6 сек. — выдох; принять и. п. — вдох, 4—7 раз.
 10. Только для мужчин! И. п. — сидя, руки сзади на полу. Поднять таз, опираясь на кисти и стопы, держать 4—5 сек. — вдох; принять и. п. — выдох, 4—7 раз.
 11. Ходьба обычная; затем ходьба, перекачиваясь с пяток на носки, руки на поясе, потом — на каждый шаг взмахи руками то влево, то вправо, 1 мин.
 12. И. п. — о. с. Махи ногой и руками вперед-назад. Дыхание произвольное. 10—14 раз каждой ногой.
 13. И. п. — ноги вместе, руки на поясе. Невысокие прыжки, ноги вперед-назад. Дыхание произвольное. 30—95 сек. (Это упражнение бабушка может не делать.) Закончить зарядку можно 2—3-минутной ходьбой с углубленным дыханием и акцентом на полный выдох.
- После зарядки обязательно проверьте частоту сердечных сокраще-

ний. Она не должна превышать 110—120 ударов в минуту независимо от возраста. Помните, что зарядка должна заставить «работать» различные группы мышц, взбодрить вас, поэтому не старайтесь «выкладываться» до седьмого пота.

Семейство Боковых охотно освоило и элементы закалывания. Вот простейшая процедура, которая всем очень понравилась. — 30-секундный душ. В первые дни температура воды должна быть 35—36°, затем каждые три-четыре дня снижаете ее на 1°.

Это начало. Подробно о системе закалывания мы поговорим на следующем занятии.

Питание также будет темой отдельного разговора, но уже сейчас посоветую вам то, что рекомендовал Боковыми. В вашем рационе должны быть овощи, отварное мясо и рыба, молочные продукты. Вместо сахара можно употреблять мед (40 г в день), минимум жиров и соли (детям — 10 г соли в день, взрослым — 4—6, пожилым — 2—3 г).

И еще одно условие здорового образа жизни: обязательные прогулки на свежем воздухе и физическая активность.

Так чем же заняться на прогулке? Я советую вам «произвольную» ходьбу, доступный оптимальный вид физической нагрузки.

Степень нагрузки зависит от скорости ходьбы и расстояния. Для начала всей семьей пройдите 1—2 км, потом можно довести дистанцию до 10 км для мамы и папы, а для детей и бабушки — до 3—4 км. Темп медленной ходьбы — от 60 до 70 шагов в минуту (около 3 км/ч), средней — от 90 до 120 шагов в минуту (около 5 км/ч), быстрой — от 120 до 140 шагов в минуту (от 5 до 6 км/ч) и самой быстрой — более 140 шагов в минуту.

Домашнее задание:

— Заведите дневник самоконтроля. Определите массу и объемы вашего тела (данные занесите в дневник). Попробуйте проделать путь на работу и обратно пешком (в пределах разумного), контролируйте ч. с. с., запишите в дневник данные по восстановлению ч. с. с.

— Оцените действенность вашей производственной гимнастики по учащению и времени восстановления ч. с. с.

— В первые две недели выполняйте утром гимнастику так, как мы ее вам дали. В последующие две недели здоровым людям можно выполнять часть упражнений с гантелями весом 1—1,5 кг или с эспандером. Помните, при использовании гимнастических снарядов число повторений упражнения снижается на 25—30%.

Записала И. Павлова.

Вяжем на спицах и крючком

МАЛЫШ НА ПРОГУЛКЕ

ЕМУ 1,5—2 ГОДА. ДЛЯ ПРОГУЛОК В ВЕСЕННИЕ ПОГОЖИЕ ДНИ МАМА МОЖЕТ СВЯЗАТЬ ЕМУ ОБЛЕГЧЕННЫЙ КОСТЮМ. ОН СОСТОИТ ИЗ КУРТОЧКИ, РЕЙТУЗ, ШАПОЧКИ. У ЭТОЙ МОДЕЛИ ЕСТЬ «ХИТРОЕ» СВОЙСТВО — ОНА СПОСОБНА «РАСТИ» ВМЕСТЕ С МАЛЫШОМ. ЕЕ ЛЕГКО УВЕЛИЧИТЬ НА 1—2 РАЗМЕРА, НАДВЯЗВ РУКАВА И НИЗ КУРТОЧКИ, УДЛИНИВ РЕЙТУЗЫ.

Для работы потребуется пряжа № 6, 06—2 (длина нити 300 м/100 г) двух цветов: основного тона — 500 г, отделочного — 60 г.

Рабочая нить в два сложения. Спицы с капроновым тросиком № 4 (2 шт.), крючок № 4, 3 пуговицы, немного резинки для продержки и вспомогательной пряжи, соответствующей по толщине основной, но контрастной по цвету.

При вязании комплекта используются следующие виды вязки:

чулочная — 1-й и все нечетные ряды — лицевые петли, 2-й и все четные ряды — изнаночные петли; платочная — все петли лицевые и в лицевых и в изнаночных рядах; отделочный узор «ячейки» — графическая запись исполнения узора изображена на рис. 1;

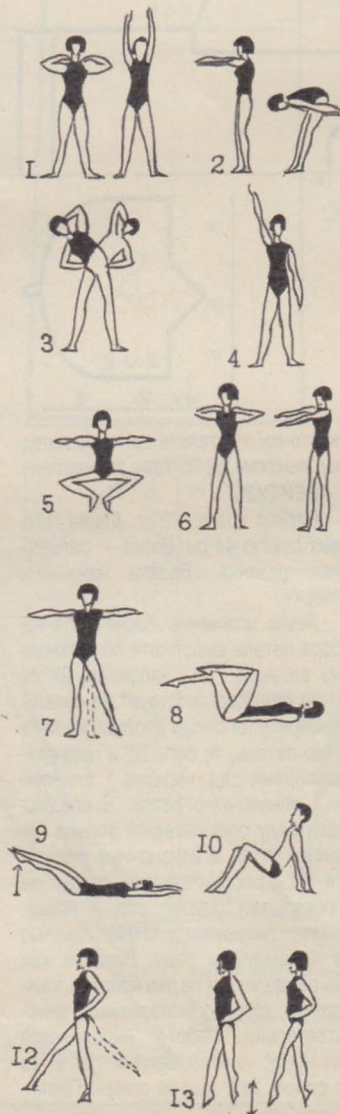
рельефная резинка — 1-й ряд — 3 изн., 1 лиц. и т. д.; 2-й ряд — накид, петлю снять, не провязывая. 3 лиц. и т. д.; 3-й ряд — узор повторяйте с 1-го ряда (накид и снятую петлю провязать вместе, как 1 лиц.).

Прежде чем приступать к работе, свяжите контрольные образцы узоров и с их помощью выполните расчеты в соответствии с выкройкой (рис. 2).

КУРТОЧКА

Общий расход пряжи — 340 г.

Перед (правая полочка). Наберите необходимое количество петель вспомогательной нитью и провяжите 4—6 рядов чулочной вязкой. Нить оборвите. Подсоедините нить основного тона и провяжите 2 ряда чулочной вязкой. Далее переходите на узор «ячейки» и вяжите по выкройке. Петли по линии проймы и горловины закройте. Довязав до линии плеча, нить основного тона не обрывайте, приступайте к исполнению спинки. Для этого перейдите на чулочное вязание (нить отделочного тона оборвите). Выполните в три приема прибавки по линии горловины (т. А). Работу закончите изнаночным рядом и отложите.



Левую полочку выполняйте аналогично, но в зеркальном отражении.

Спинка. Выполнение спинки начинается с общего лицевого ряда, соединяющего правую и левую полочки. Провяжите все петли левой полочки, скрепите узлом рабочую нить с концом нити правой полочки и провяжите петли правой полочки. Дальше вяжите по выкройке. Петли последнего изнаночного ряда вязания не закрывайте, а снимите на дополнительную спицу.

Рукав. По лицевой стороне из кромочных петель проймы наберите необходимое количество петель и вяжите узором «ячейки» строго по выкройке. Манжету оформите платочной вязкой.

Воротник-шарф. Работу начните с трех петель. Вязка платочная. В каждом лицевом ряду до и после центральной петли делайте накид. Когда на спице будет 11 петель, полотно как бы разделите на три части: кромка — первые и последние 4 петли, которые вяжутся платочной вязкой; центральная часть — нечетное число петель, вязка чулочная. Прибавки в начале и конце центральной части делайте до тех пор, пока не получите желаемую ширину детали. Дальше вяжите ровно. За 6—8 см до середины воротника выполните 2—3 приема частичного вязания. Аналогично выполняйте вторую половину детали с той лишь разницей, что в конце работы придется убавлять по 2 петли через ряд.

СОВЕТ:

— по линии горловины вывязывать кромку нежелательно — это приведет к утолщению швов, а воротник будет плохо лежать;

— форма и длина воротника-шарфа могут быть самыми разными.

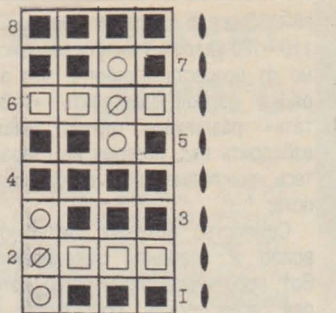
Сборка

Наколите детали изделия на выкройку и отутюжьте через два слоя влажной марли. Оформление курточки выполняйте в такой последовательности:

по лицевой стороне правой полочки из кромочных по линии застежки наберите необходимое количество петель и свяжите планку платочной вязкой (8—10 рядов). Такую же планку выполните на левой полочке;

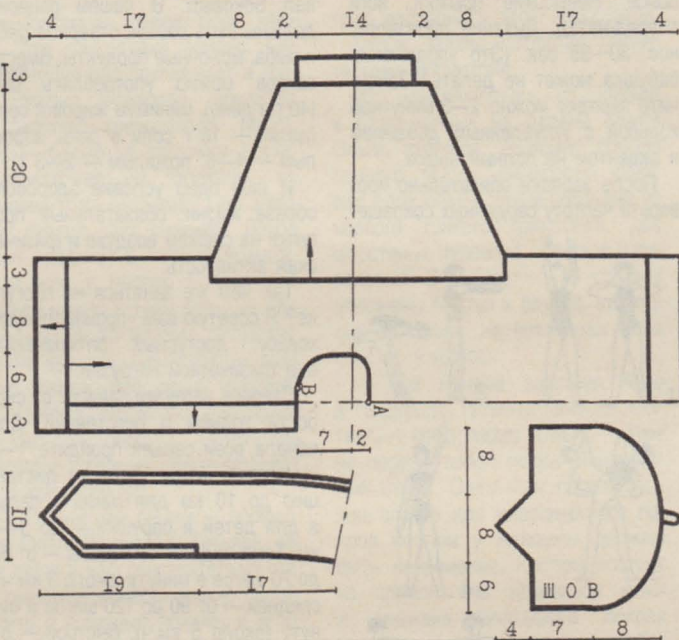
сшейте рукава, соедините спинку с полочками по линии бокового шва. Швы отутюжьте;

отплетите вспомогательную нить по линии низа полочек. Открытые петли наложите на дополнительную спицу. По лицевой стороне работы провяжите все петли лицевыми в таком порядке: петли левой полочки, спинки и правой полочки. Начало и конец ряда составляют петли, набранные из кромочных, связанных раньше планок полочек.



- — лицевая петля
- — изнаночная петля
- — петлю снять, не провязывая нить за петлей
- — петлю снять, не провязывая нить перед петлей

Рис. 1. Схема узора «ячейки»



Свяжите планку платочной вязкой (8—10 рядов);

наколите воротник-шарф по линии горловины, совместив его середину с серединой горловины спинки. (Шарф накладывается лицевой стороной по изнаночной стороне курточки.) Прошейте по лицевой стороне швом «за иглу», отступив 2—3 см от основания планки (т. В.). Воротник-шарф готов;

свяжите по количеству пуговиц полоски тесьмы (цепочка из 18—20 воздушных петель). Нить в 4 сложения. Соедините концы одной полоски. Образовавшуюся петлю наложите поперек планки (правой полочки — для девочки, левой — для мальчика) и двумя-тремя стежками закрепите по основанию и краю планки. Концы петли уберите на изнаночную сторону полочки. Так же оформите оставшиеся петли. Теперь остается пришить пуговицы, и курточка готова.

СОВЕТ: если вы хотите утеплить

курточку, поставьте ее на подкладку, выкроив ее по тому же чертежу.

РЕЙТУЗЫ

Расход пряжи 170 г. Длина готовых рейтуз 44 см. Вязка — рельефная резинка. Вязать начинайте сверху.

Левая штанинка. Расчет для набора петель выполните по чулочному вязанию. Так, например, 27 см (1/20 бед) соответствует 36 петель. Наберите на спицы двойное количество петель, то есть 72, и провяжите первый ряд, чередуя 1 лицевую и 1 изнаночную петли. В следующем ряду провяжите только лицевые петли, а изнаночные снимайте на дополнительную спицу, не провязывая. Третий ряд — провяжите лицевыми петлями, снятые в предыдущем ряду. Вязанье как бы разделилось на два полотна, каждое из которых исполняется самостоятельно. Работа выполняется по кругу: провязываются петли то с одной то с другой спицы. Провя-

жите так 4—6 рядов. Теперь перейдите к рабочему количеству петель (36). Для этого провязывайте вместе лицевую петлю с первой и второй спицы. В результате одна спица из двух высвободится. Подшивка для резинки готова. Переходите на узор «рельефная резинка».

Продолжайте работу укороченными рядами (4—5 приемов). Для этого провяжите в изнаночном ряду первые 9 петель, переверните работу, довяжите ряд до конца, снова переверните работу наизнанку, провяжите 18 петель, переверните работу налицо и довяжите ряд до конца и т. д. Когда в работе окажутся все петли, вяжите ровно. На 21—23-м см закройте с обеих сторон по одной петле. Затем через равные промежутки выполните еще 2—3 убавки. На 44-м см от начала работы петли закройте.

Правая штанинка вяжется так же, только в зеркальном отражении.

Ластовица квадратной формы вывязывается чулочной вязкой. Размер 8—10 см.

Сборка. Готовые штанинки сшейте по боковым швам, пришейте ластовицу. Швы отутюжьте. К низу каждой штанинки пришейте штрипку, связанную крючком. В подшивку проденьте резинку и закрепите.

СОВЕТ: если вы решили вязать не рейтузы, а колготы, петли на штанинке не закрывайте, а переведите на 4 чулочные спицы и вяжите носок нужного размера. Вязка чулочная.

ШАПОЧКА

Общий расход пряжи — 50 г.

Наберите необходимое количество петель вспомогательной нитью и провяжите 4—6 рядов чулочной вязкой. Нить оборвите. Подсоедините нить основного тона и провяжите узором «ячейки» 12 рядов. Затем 6 рядов платочной вязкой. В следующем ряду переходите к чулочному вязанию и начните убавлять петли, провязывая по 2 петли в шести местах. Дальше убавляйте в тех же местах. На полотне образуется «дорожка». Убавления делаются только в лицевых рядах. Когда на спице останется 6 петель, свяжите еще 6 рядов без убавлений и стяните открытые петли пряжей. Отплетите вспомогательную нить, открытые петли наложите на спицу. В нижней части шапки свяжите два треугольника на уши. Треугольник начинается с 13 петель. В каждом лицевом ряду убавляйте по 1 петле в начале и конце ряда. Вязка «ячейки». Обвяжите низ шапочки платочной вязкой (6 рядов). Готовое полотно сшейте. Шапочку отутюжьте.

Н. Свеженцева