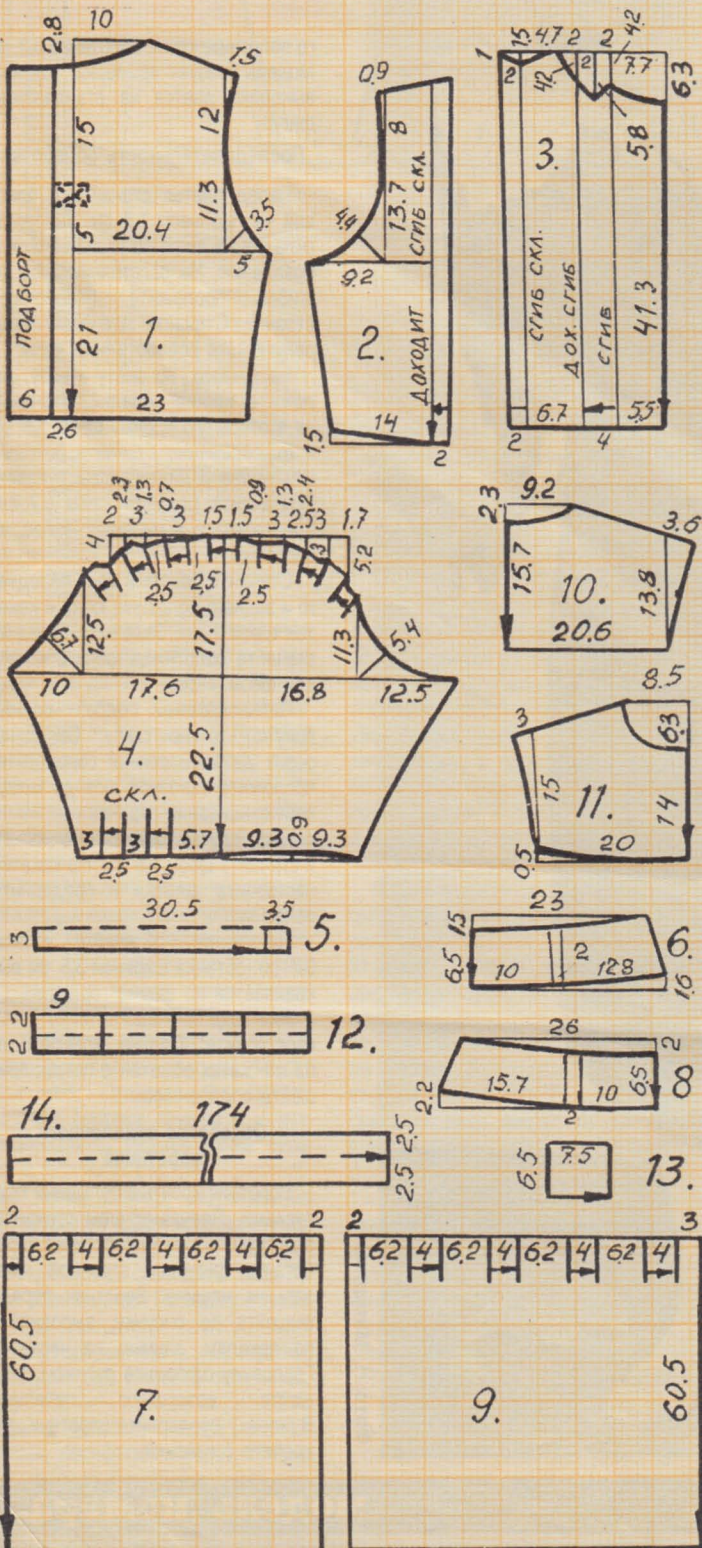




Детали кроя:

- |                                     |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| 1. Спинка                           | 2 дет.              |
| 2. Боковая часть переда             | 2 дет.              |
| 3. Перед                            | 1 дет. (со сгибом). |
| 4. Рукав                            | 2 дет.              |
| 5. Манжета                          | 2 дет.              |
| 6. Кокетка заднего полотнища юбки   | 1 дет. (со сгибом). |
| 7. Заднее полотнище юбки            | 1 дет. (со сгибом). |
| 8. Кокетка переднего полотнища юбки | 1 дет. (со сгибом). |
| 9. Переднее полотнище юбки          | 1 дет. (со сгибом). |
| 10. Воротник спинки (отделочный)    | 2 дет.              |
| 11. Воротник переда (отделочный)    | 1 дет. (со сгибом). |
| 12. Шлевка (с припусками)           | 4 дет.              |
| 13. Шлевка воротника (с припусками) | 1 дет.              |
| 14. Пояс платья                     | 1 дет.              |



МОДА И МЫ

ИСКУССТВО ОДЕВАТЬСЯ

Умение красиво одеваться — такой же талант, как и всякий другой. Есть женщины, которым словно от рождения свойственно чувство гармонии, понимание стили. Они умеют по-особому завязать шарф, приколоть брошь, неожиданно, эффектно и вместе с тем просто собрать одежду в единый ансамбль. Они безошибочно выбирают модель в соответствии со своей походкой, осанкой.

Люди, наделенные талантом элегантности, становясь примером для других, фактически осуществляют развитие моды. Мы всегда замечаем тех, кто одет непривычно, но реагируем на это по-разному. Одни просто забавляются увиденным, не предполагая, что вскоре будут одеваться примерно так же. Другие сразу начинают подражать. Третьи возмущаются, высказывая в новой моде что-то вызывающее, потом ее все равно принимают, но с большим опозданием.

Да, не всем эстетическое чутье дано от рождения. Но развивать его в себе могут почти все. Прежде всего — и мы уже говорили об этом — нужно постоянно, внимательно изучать себя, пробовать на

себе разные длины, формы, пропорции, цветовые сочетания. Ведь найти свой стиль можно только тогда, когда ищешь, а не копируешь слепо то, что понравилось на других. Кроме того, мода меняется, меняемся и мы сами. Мы полнеем, худеем, в нашей жизни происходят какие-то события, в нашем облике появляется что-то новое, чего мы раньше не замечали. А значит, в наших взаимоотношениях с модой все время возникают новые идеи, а то и конфликты. Надо, чтобы мода всегда была союзником, а не врагом, требующим жертв.

Ну, например, вам очень идут узкие, облегающие вещи, а в моду входят большие объемы. Как быть? Во-первых, всегда можно выбрать такой объем, который не скроет вашей фигуры, — слегка углубить проймы и расширить плечи, надеть на талию широкий, декоративный пояс, подчеркнуть линию бедер. Во-вторых, можно сыграть на контрасте объемов — широкое пальто или жакет надеть поверх узкого свитера или платья.

И, наоборот, в моду входят приталенные вещи, а вам это не идет. Значит, нужно слегка уменьшить объем одежды и тот же модный сейчас пояс надеть не на талию, а немного ниже.

Другой пример. Вы любите строгую, лаконичную одежду. А модны женственные детали — банты, воланы, рюши. Не обязательно резко менять свой стиль. Строгую блузку дополните небольшим бантиком, мягко завязанным шарфом, пришейте вдоль застежки, по краю

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ПИРОЖНЫХ

На прошлом занятии профессор И. П. Березин помог семье Боковых выбрать комплекс гимнастических упражнений, рекомендовал заниматься спортивной ходьбой, закаливанием. Обратил внимание на то, как они питаются.

— Ошибки в питании, которые допускают мои друзья, — сказал И. П. Березин, — характерны для многих людей. Думаю, полезно будет поговорить об этом подробнее.

Прежде всего дети, Коля и Света, едят много сладкого. Обожают конфеты, мороженое, пирожные. А между приемами пищи еще умудряются схватить бутерброд-дру-

гой. Кроме того, Коля ест слишком быстро, плохо пережевывает пищу. Взрослые, в том числе и бабушка, увлекаются жирным: едят хлеб с маслом, в меню много жирных блюд. Причем жарят их на сливочном масле, что особенно вредно.

Переедание, чрезмерное потребление жиров, сахара, а также и соли часто приводит к сосудистым заболеваниям, становится причиной болезней нервной, эндокринной и других важнейших систем организма.

Если говорить о семье Боковых, то, с учетом возраста ее членов, суточная потребность в энергии, химических веществах выглядит так:

Член семьи (возраст)	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Бабушка 60 (лет)	2100	70	66	280
Мама, папа (36—40 лет)	2700—3000	80—100	80	400—500
Света (10 лет)	2400	80	80	325
Коля (13 лет)	2850	93	93	380

стойки и манжет изящную оборочку из кружева или основной ткани. Это придаст одежде более модный вид, не нарушив ее сдержанности.

Или, допустим, в моде спортивный стиль — куртки, джинсы, а вы любите одеваться женственно, кокетливо. Во-первых, этого можно добиться с помощью цвета, выбирая светлые, нежные тона. Во-вторых, к той же куртке или джинсам можно надеть облегающую майку или джемпер с изящным вырезом, отделкой и т. п. В любом случае не стоит забывать о том, что мода разнообразна, и порой достаточно одной-двух деталей, чтобы модель выглядела современно.

Но дело не только в модности одежды. Существует подход к выбору форм, покроя, пропорций модели, с помощью которых становятся незаметными недостатки фигуры и подчеркивается то, что красиво. Людей с идеально стройными фигурами крайне мало. Все мы очень разные. Но есть два наиболее часто встречающихся типа телосложения. Первый — с длинными ногами, узкими бедрами и объемной верхней частью фигуры, широкой спиной, плечами и далеко не стройной талией. Второй — с изящным верхом, тонкой, чаще всего длинной талией, широкими низкими бедрами и короткими ногами. Разумеется, не все соответствуют этим двум типам. Но каждый тяготеет к одному из них. Этим и должны определяться пропорции одежды.

Тем, кто относится к первому типу, мы обычно советуем носить свободные, удлиненные жакеты,

куртки, свитеры, блузки навыпуск, пояса на бедрах. Таким женщинам идут узкие брюки и юбки, а если расширенные, то не от талии, а от бедер.

Женщинам со вторым типом фигуры идут приталенные платья и жакеты, блузки, заправленные внутрь, облегающие джемперы и майки, расширенные юбки с мягкими складками или оборочкой у талии. Им очень не идут зауженные юбки, облегающие бедра, и юбки с горизонтальными подрезами внизу, из-под которых выходят складки или оборки, а также объемные, зауженные книзу пальто и жакеты с низко расположенными хлястиками.

Хочется сказать еще о некоторых деталях, имеющих большое значение при выборе фасона одежды и дополнений. Как правило, у людей маленького роста голова относительно длины тела бывает больше, чем у высоких. И те, кто хочет увеличить свой рост высокой прической или шляпой, добиваются обратного эффекта. Лучше носить обувь на утолщенной подошве или высоком каблук.

Женщины, у которых короткая шея, ни в коем случае не должны носить воротники в виде мягких объемных — «хомутов», прилегающих к шее, а также вырезы «лодочкой». Зрительно удлинняют шею приподнятые не застегнутые воротники, в том числе стойки, и углубленные вырезы. Полнота лица и шеи становится более заметной, если вы носите яркие массивные серьги.

Тем, кто сутулится, лучше носить свободные вещи с напуском на спинке, с мягкими складочками от плеча (или от высокой горизонтальной кокетки), расположенными ближе к проймам. Следует избегать моделей с изогнутыми кокетками.

Если руки и ногти некрасивы, не стоит привлекать к ним внимание ярким лаком или оборками, воланами по низу рукавов.

А если у вас ноги слишком полные или худые, кривые или с резко выступающими низкими икрами, не увлекайтесь яркими гетрами, цветными, рисунчатыми чулками. Лучше — нейтральные, спокойные. Кстати, черные, темные чулки (или колготы) не худят полных ног. Они подчеркивают, выделяют их форму.

Женщинам невысокого роста, особенно с низкими бедрами и короткими ногами, лучше не «дробить» одежду контрастным сочетанием цветов «верха» и «низа», например, свитера и юбки.

Конечно, в этой статье при всем желании невозможно дать исчерпывающие советы на все случаи жизни. Мне хотелось обратить ваше внимание на те нюансы, штрихи, которые заставляют одну и ту же одежду выглядеть по-разному, дарят нам изящество, ощущение непринужденности или, напротив, делают нелепыми и смешными. Постарайтесь не упускать их из поля зрения, и тогда, постепенно, вы овладеете секретами элегантности.

Н. АРШАВСКАЯ,  
искусствовед ОДМО



Нужно помнить, что животных белков (мясо, рыба, молочные продукты, яйца) должно быть в суточном рационе не менее 60 процентов, а растительных (хлеб, мука, крупы, бобовые) — 40 процентов.

Соотношение между животными и растительными жирами. У детей оно должно быть 4:1, у людей среднего возраста — 3:1, у пожилых — 2:1.

Учтите, что в 100 г мяса содержится 17—20 г белка, в 100 г рыбы — 8—10 г, молока — 3—6 г, творога — 14—17 г, сыра — 19—24 г, муки — 8—9 г, в 100 г крупы — приблизительно 6—9 г белка, в бобовых — 15—16 г, в яйце — 7 г.

Количество калорий распределяется так: 1 г белка и углеводов дают 4 ккал, а 1 г жира — 9 ккал.

В семье Боковых мы обсудили режим питания, он важен для всех, но особенно для детей.

Завтрак у Коли и Светы должен быть с 8 до 8.30, обед — с 13 до 13.30, полдник — с 16 до 16.30 и ужин — с 19 до 19.30.

Можно сдвинуть приемы пищи на полчаса в ту или другую сторону, но интервалы не должны превышать

четырёх часов. Примерно такой же режим может быть и у взрослых. А вот бабушке стоит ужинать не позднее, чем за 3—4 часа до сна.

Дневной рацион можно распределить примерно так: завтрак — 20—25 процентов суточной калорийности, обед — 35 процентов, полдник — 15, ужин — 20 процентов. Перед сном хорошо выпить стакан кефира.

Здоровый образ жизни складывается из многих моментов. На прошлом занятии мы начали говорить о закаливании, продолжим сейчас этот разговор.

При закаливании совершенствуется терморегуляция организма, человек становится бодрым, энергичным, улучшается обмен веществ.

Начинайте всей семьей с простых процедур: воздушных ванн, а когда потеплеет — сна на свежем воздухе, умывания до пояса прохладной водой (снижайте температуру на 1° каждые 3—4 дня). Очень полезны влажные растирания (начинайте с 35° и понижайте ежедневно температуру воды на 1°, доведя до комнатной).

Процедура	Температура (в градусах)		Продолжительность (в мин.)	
	средняя	крайняя	средняя	крайняя
Обтирание	30—35	20—15	3—5	10
Обмывание	30—35	25—15	2—3	5
Обливания	30—35	20—15	1—2	—
Ванны	30—25	20—15	2—3	1—5
Души	30—25	10	1—2	2—5
Купания речные	20—25	до 10	5—10	1—15
Купания морские	21—24	15—10	3—5	1—15
Души переменные	40—45	20—25	30—60 (сек.)	10—20 (сек.)

Детям любого возраста полезно ходить босиком по полу. Время увеличивайте с 3 минут до 15—20, но постепенно. Летом же бегать босиком можно и по песку, траве, и не только детям, но и взрослым. А потом сохраните эту привычку и в более прохладную погоду.

Если ребятишки подвержены простудам, делайте им ножные ванны. Вначале водой комнатной температуры (1 мин.), постепенно, в течение 2 месяцев, доведите темпе-

ратуру до 5—7°, а время ежедневной процедуры до 10 минут. После ванны ноги хорошо разотрите.

Мы дадим вам таблицу температуры воды и продолжительности закаливающих процедур.

**Домашнее задание:** Продолжайте занятия утренней гимнастикой (до 20—25 мин.), ходите пешком (до 60—90 мин.), составьте рацион питания, выберите способ закаливания.

Записала И. Павлова

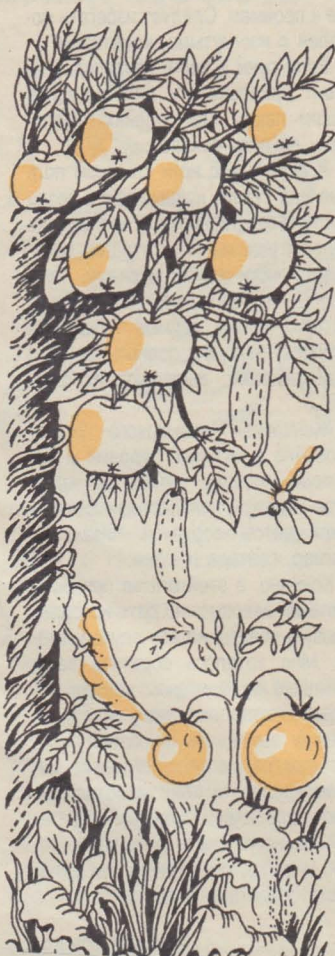
## ПОТЕСНИТЕСЬ, ЯБЛОНЬКИ!

**Д**умаю, садоводы-любители слышали об уплотненной посадке и растениях-уплотнителях.

Например, яблоня требует большой площади питания. Но на этой земле можно вырастить то, что не только не снизит, а, наоборот, повысит ее урожайность, — горох, бобы, фасоль. Растения-азотфиксаторы обогатят почву азотом из воздуха. Не помешает ей соседство овощей с неглубокой корневой системой: редиса, салата, лука на перо, укропа, некоторых пряных культур, тыквы, огурцов и даже помидоров, подкормка которых принесет дополнительную пользу яблоне, а еще — помидоры защитят ее от злостного вредителя — медяницы. Овощи будут расти лучше на слое плодородной земли в 10—15 см. Некоторые возразят: под яблоней нет солнца. Но у хорошего садовода крона всегда разрежена, осветлена, и таким образом каждому растению обеспечен доступ к солнцу, хороший воздушный дренаж.

А планировка сада целиком зависит от увлечений его хозяина. Необходимо размещать деревья и кустарники строгими рядами. Их можно смещать в рядах, сажать в шахматном порядке, формировать из них плоские садовые стенки — все варианты хороши, если не угнетают растения, не мешают освещенности и проветриваемости.

В этом отношении очень удобна карликовая яблоня. В посадке она не затеняет себя и своих соседей тоже. Лучше всего эта яблоня приживается на почвах с близкой грунтовой водой, так как у нее поверхностная корневая система. Все эти плюсы дополняются значительным минусом — «карлики» не любят уплотнителей. Однако выход можно найти, если учесть, что яблоньки хорошо приспособляются к тра-



вянистому культурному залужению под кроной.

В уплотненном саду желательно один раз в десять дней для всех растений проводить жидкую подкормку. Лучше всего использовать органику — коровий навоз с водой (1:10) и птичий помет (1:20), чередуя с зольными подкормками (1 стакан золы на 10 л воды). Минеральные удобрения применяйте ограниченно, причем по очень строгой норме. Излишки вредны и для человека, и для почвы. В такой почве не жи-

вут даже земляные черви, которые создают ее структуру, способствуя повышению урожайности. Один раз в 3—4 года в почву нужно вносить перегнивший навоз или компостный перегной.

Попробуйте защищать растения от вредителей и болезней, пользуясь безвредными настоями хвои, календулы, одуванчика, чеснока, горчицы и т. д. Для уплотненного сада это лучший способ обработки.

Чтобы лучше объяснить суть уплотненной посадки, ее возможности, расскажу о моем собственном участке, где я практикую в этой области уже много лет. С четырех соток земли (400 м<sup>2</sup>) я всегда получаю хороший урожай. Что же у меня растет? 25 яблонь, в основном карликовых, и 3 высокорослых. Из кустарников — 10 вишен, в основном войлочных, песчаных, 12 штук жимолости, 20 кустов смородины, 5 — крыжовника, 15 облепих (десяти сортов). Но и это не все. В этом перечне 8 лиан актинидии, 6 лиан лимонника, сливы, лещина, малина, гумы, клюква, голубика канадская, разных сортов земляника. Сюда «добавьте» овощи, в том числе и редкие: артишоки, лагенарии, декоративные тыквы, физалисы, чумфу и др. Я высаживаю также пряные и лекарственные растения: аралию, элеутерококк и многое другое.

Цель уплотненной посадки не в том, чтобы теснее посадить на участке растения, а в том, чтобы с меньшей площади получить больший урожай. И тут немало своих хитростей и секретов. Обыкновенные огурцы, например, могут не только пополнить овощной стол, но и послужить украшением сада, ведь они — те же самые лианы. Поставив опоры, я выращиваю огурцы на вертикальных грядках, каждая из которых способна вместить до 50 растений. Они «лезут» вверх с помощью своих «усов». Смотреть на такую грядку — одно удовольствие.

Лиановидные растения (актинидия, лимонник, диоскорея, брио-

ния, лагенария, вьющиеся тыквы, высокая пищевая фасоль и др.) обогащают интерьер сада, почти не занимают места, хорошо сочетаются с более низкорослыми культурами.

Но разве можно представить сад без декоративных кустарников и цветов? Им я отдаю в саду самые лучшие места, чтобы потом любоваться и радоваться до глубокой осени. У меня на участке есть две основные дорожки, а для полива, прополки, словом, для ухода за растениями, имеются проходы и борозды или тропинки. Сорной траве расти негде, для нее в саду не остается места совсем.

Так что вторая, не менее важная задача уплотненной посадки — создать сад с красивым интерьером: декоративными кустарниками, цветами, хотя бы маленьким водоемом с камушками. Здесь можно отдохнуть от трудов и забот. Этот «пятячок» займет всего лишь 5 м<sup>2</sup>. Но подбор растений должен отличаться вкусом, их нужно сочетать по цвету, оттенкам, конфигурации, высоте. И при этом помнить, что сад должен быть в непрерывном цветении. Такой конвейер красоты создать совсем не трудно, подобрав неприхотливые зимующие многолетники.

Думаю, у многих уже возник вопрос: где достать посадочный материал? На собственном опыте я убедилась, что купленные, с трудом приобретенные растения оказывались негодными или посредственными. И я стала выращивать их из семян и путем отбора улучшала их форму. Иногда от семенного расщепления получаются хорошие растения, даже превосходящие материнские исходные. Сделав несколько прививок сортами черенками на одной яблоне, можно получить целую яблочную коллекцию. То же самое можно сделать с сиренью, множеством других культур. Одним словом, своими руками творить «чудеса». А разве это не счастье?

**А. ФРОЛОВА, садовод-любитель**



## ЛЮБИМИЦА САДОВОДОВ

**С**каждым годом растет популярность ремонтантной земляники. Плодоносит она беспрерывно с первой половины июня и до сильных заморозков.

Ее ягоды очень полезны: очищают организм от вредных веществ, повышают сопротивляемость многим болезням: например, малокровию, заболеванию сердца и почек, диабету. Отвар из корневищ и листьев ремонтантной земляники применяют при песке и камнях в почках, слабом мочевом пузыре, при воспалении бронхиальных путей. Одну чайную ложку высушенной зеленой части разведите стаканом кипятка, а 1 чайную ложку корневищ — 1 литром, выдержите

15—30 минут и принимайте.

Свежие ягоды ремонтантной земляники хороши и как маски для лица.

Землянику лучше всего размножать семенами, в закрытых ящиках. Семена вдавите в увлажненную почву, закройте ящик стеклом или пленкой и поставьте в теплое место. Первые всходы появятся через 2—3 недели.

На постоянное место рассаду высаживают в мае на расстоянии 30 см друг от друга. Через три с половиной месяца уже созревают первые ягоды.

Чтобы урожай был обильным, а ягоды крупными, сочными и сладкими, место в саду выберите сол-

нечное, а если рассада в помещении — разместите ее ближе к осветительному приборам.

Почва должна быть влажная.

Ягоды ремонтантной земляники можно собирать только раз в неделю, что особенно удобно любителям-садоводам, которые могут ухаживать за своими участками только по выходным.

Аккуратные, ярко-зеленые кустики с белыми цветочками и красными ягодами выглядят очень красиво, в саду их можно высадить вдоль клумб или дорожек или среди других растений.

**Я. ВАСАРИЕТИС**

229021 Латв. ССР,  
г. Саласпилс, п/я 146.

## СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО СУПА



**В** наших национальных кухнях супы столь разнообразны, а перечень их так велик, что вместе с гоголевским Рудым Паньком хочется воскликнуть: «Боже ты мой, каких кушаний нет на свете!»

И все же при их приготовлении есть общие правила. Я назвал их «секретами»



**1** **ПЕРВЫЙ** гласит, что продукты нужно класть только в кипящую воду. В холодной воде есть ферменты, вызывающие окисление витамина С и других веществ, и поэтому заливать овощи холодной водой — ошибка.



**2** **ВТОРОЙ** секрет — не кладите в кастрюлю все продукты сразу. Иначе одни из них успеют перевариться, а другие останутся сырыми. Последовательность такова: вначале положите свежую капусту, поварите 5—10 минут, потом картофель, пассерованные (прогретые с жиром) овощи — в самом конце варки.



**3** **ТРЕТИЙ.** Пассеровать овощи и томаты лучше всего в посуде с толстым дном, помешивая деревянной лопаточкой, не давая зарумяниться.

Морковь и томаты содержат каротины, из которых в организме образуется витамин А. Эти вещества красно-оранжевого цвета при пассеровании растворяются в жире, придавая супу красивую окраску. В таком виде они и усваиваются намного лучше.

Ароматические вещества, хорошо растворившись в жире, тоже сохраняются лучше. А из лука удаляются вещества, обладающие резким вкусом и слезоточивым действием.



**4** **ЧЕТВЕРТЫЙ.** Перед тем как положить в щи квашеную капусту, нужно потушить ее отдельно с жиром в небольшом количестве жидкости. Капуста при длительном тушении теряет излишнюю остроту, приобретает приятный аромат. Но главное — в ней разрушается молочная кислота, которая в щах задерживает размягчение и самой капусты, и других овощей.



**5** **ПЯТЫЙ** секрет — «свекольный». Свеклу тоже нужно тушить отдельно, с добавлением жира и уксуса, в небольшом количестве жидкости. Тут есть одна особенность: если уксус добавить прямо в борщ — можно сделать его чересчур кислым. Нужного вкуса достичь несложно, если постепенно добавлять свеклу, тушенную с уксусом. Кроме того, красители свеклы в присутствии уксуса лучше сохраняются.



**6** **ШЕСТОЙ** поможет каждому овощу «проявить» себя в супе. Картофель нужно сварить до готовности и только потом класть кислые продукты — квашеную капусту, тушенную с уксусом свеклу, соленые огурцы и т. д.

Дело в том, что кислота, содержащаяся в этих продуктах, мешает размягчению картофеля, и при варке в кислой среде он «дубеет».

Соленые огурцы предварительно очистите от кожицы, нарежьте вдоль на четыре части, удалите грубые семена, затем нарежьте их ломтиками или ромбиками, добавьте немного воды и припустите отдельно до размягчения. Иначе в супе они останутся твердыми, не дойдут до готовности.



**7** **СЕДЬМОЙ.** Пассерованные овощи, лавровый лист, перец горошком кладут в конце варки, чтобы при длительном кипении они не потеряли свой аромат.



**8** **ВОСЬМОЙ** — «гармония» в супе. Овощи нужно нарезать в соответствии с размером и формой остальных продуктов. Для супов с вермишелью — соломкой, с макарона-

ми — брусочками, с фигурными макаронными изделиями — звездочками и кружочками, с бобовыми — кубиками, с крупями — мелкой крошкой. Во время варки овощи лучше сохраняют форму, да и суп будет красивее.



**9** **ДЕВЯТЫЙ** секрет в муке. Для заправки супов ее, смешав предварительно с маслом или жиром, пассеруют, помешивая, до появления светло-кремового цвета. Мука при этом теряет запах сырости, приобретает приятный ореховый аромат и не дает в супе клейкости. Ей нужно дать немного остыть, потом развести небольшим количеством бульона, хорошо размешать и добавить в суп. Супы можно заправлять и картофелем, вынутым из супа и размятым.

Существует множество видов супов: заправочные (щи, борщи, рассольники, солянки и т. д.), протертые, бульоны, холодные, сладкие и др. Предлагаем вам проверить «секреты» на практике и приготовить любой из предложенных заправочных супов.

Все рецепты рассчитаны на четыре порции.

### РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ

Готовить его лучше на бульоне из кур или мяса, но можно сделать и вегетарианский. Пока варится бульон, займитесь другими продуктами. Морковь, лук и белые коренья нарежьте соломкой. Лук положите на сковородку или в плоскую кастрюлю (сотейник) и пассеруйте с жиром. Затем сюда же добавьте морковь и белые коренья. Огурцы очистите от кожицы, семян, нарежьте ромбиками, добавьте немного бульона и припустите. Перловую крупу промойте, добавьте столько воды, чтобы она на 2—3 см покрывала крупу и распарьте ее. Если сварить ее в бульоне, рассольник получится темным и слизистым. Картофель очистите и нарежьте дольками. Теперь в кастрюлю налейте процеженный бульон, положите распаренную крупу и варите 15—20 минут. Добавьте картофель и продолжайте варить, пока он не станет мягким. Теперь очередь за пассерованными овощами и огурцами. Варите рассольник до готовности, положив в самом конце лавровый лист, перец и посолите по вкусу.

**Продукты:** картофель — 800 г (8—10 шт.), крупа перловая — 60 г (2—3 ст. ложки), морковь — 100 г (1—2 шт.), корень петрушки — 50 г

(0,5—1 шт.), лук — 120 г (1—2 шт.), огурцы соленые — 150 г (2—3 шт.), маргарин или масло — 40 г (2 ст. ложки), бульон или вода — 1400 г.

### СОЛЯНКА МЯСНАЯ

Она тем вкуснее, чем концентрированней бульон. Сварить его нужно так: кости залить водой, добавить кости от копченостей или рульки и варить 1—2 часа. Затем положить мясо куском и варить еще 1—1,5 часа. Кипение должно быть медленным.

Лук нашинкуйте и пассеруйте с жиром. Затем добавьте томатное пюре и продолжайте пассеровать вместе. Соленые огурцы очистите от кожицы и семян, нарежьте ломтиками, припустите в небольшом количестве бульона.

Лук с томатом, припущенные огурцы залейте бульоном, положите мясной набор, специи, доведите до кипения.

В мясной набор могут войти вареное мясо и колбаса, сосиски и другие продукты. Нарежьте их ломтиками. При подаче положите в солянку сметану, ломтик лимона без семян и цедры, посыпьте шинкованной зеленью. Если есть возможность, добавьте также маслины и каперсы.

**Продукты:** мясной набор (мясо, колбаса, сосиски) — 600 г, лук репчатый — 200 г (2—3 шт.), огурцы соленые — 200 г (3—4 шт.), томатное пюре — 100 г (0,5 стак.), масло сливочное — 50 г (2 ст. л.), бульон — 1500 г.

### БОРЩ

Свеклу вымойте, очистите, нарежьте соломкой, добавьте немного уксуса, бульона и жира и тушите до размягчения. Одновременно можно варить бульон и пассеровать овощи (морковь, лук). Не забудьте добавить к овощам томатное пюре. В кипящий бульон положите капусту, поварив 5—10 минут, добавьте нарезанный дольками картофель и варите 10—15 минут. Затем — тушеную свеклу, пассерованные овощи, специи и доведите до готовности. Заправьте борщ по вкусу солью, уксусом, сахаром. Можно ввести и мучную пассеровку.

По второму способу — свеклу нужно вымыть и сварить целиком, добавив уксус. Затем охладить ее, нарезать. Дальше варите борщ по описанию.

**Продукты:** небольшой кочан капусты, свекла — 400 г (2—3 шт.), картофель — 500 г (4—5 шт.), морковь — 100 г (1—2 шт.), петрушка — 50 г (0,5—1 шт.), лук — 100 г (1 шт.), томатное пюре — 60 г (0,25 стак.), жир — 40 г (1—2 ст. л.), сахар, соль, уксус.

## ПОДЖАРИСТЫЙ... ЛОПУХ

**К**то сказал, что лопух, лебеда или крапива — сорные травы? Разве не выручали вас их настои и отвары при недомогании? Но они не только лекари, но и кормильцы отменные. Попробуйте включить их в свое весеннее меню, и вы не пожалеете. В них немало ценных питательных веществ, витаминов, органических кислот, микроэлементов. И при этом они всегда под рукой: в огороде, на лугу. А мы предложим вам несложные рецепты оригинальных блюд.

### КРАПИВА

**Дагестанские пельмени.** Из пшеничной муки, яиц, соли и теплой воды приготовьте тесто. Дайте полежать ему 30 минут, а затем раскатайте в пласт до двух миллиметров.

Крапиву для фарша промойте, измельчите, перемешайте с поджаренным на масле луком. Сделайте обычные пельмени и варите в кипящей подсоленной воде. Подавайте со сметаной или сливочным маслом.

Продукты: 300 г молодой крапивы, 200 г пшеничной муки, 2 яйца, 20 г масла, лук по вкусу.



**Биточки.** Отварите крапиву в кипящей воде (2—3 мин.), откиньте на сито, измельчите ножом, перемешайте с густой пшенной кашей, сформируйте биточки.

Продукты: 100 г крапивы, 200 г пшенной каши, 20 г жира, соль по вкусу.

**Запеканка по-грузински.** Крапиву варить 5 минут в подсоленной воде, затем откинуть на сито. Репчатый лук спассеровать на разогретом масле, прибавить отваренную крапиву и измельченную зелень киндзы. Все хорошенько перемешать и тушить 10 минут на сковороде. Потом залить яйцами, посо-

лить и слегка обжарить. До готовности довести в духовке.

Продукты: 600 г крапивы, 80 г масла, 120 г репчатого лука, 8 яиц, зелень киндзы и соль — по вкусу.

**Заготовка впрок.** Молодые побеги и листья крапивы вымыть, измельчить, уложить в трехлитровую банку и засолить из расчета 50 г соли на 1 кг крапивы. Салаты, супы, борщи, рассольники — с добавкой из крапивы они станут еще вкуснее и полезнее.

### ОДУВАНЧИКИ

Помните, что собирать их можно на лугах, в полях, возле реки, но никак не в городе, так как они накапливают свинец выхлопных автомобилей газов и другие вредные вещества.

Прикорневые розетки одуванчика начинайте заготавливать ранней весной, когда листья начинают подниматься над землей на 3—5 см. Вместе с цветочной почкой это и есть розетка одуванчика. Срежьте ее чуть ниже листьев. Розетки тщательно промойте, вымочите 1—2 часа в соленой воде, чтобы не было горечи, воду слейте и засолите их в 10-процентном растворе соли. Зимой вы ими не нахвалитесь.

**Жареные розетки.** Отварите их в подсоленной воде, посыпьте толчеными сухарями, обжарьте, соедините с кусочками поджаренного мяса и подайте на стол горячими.

Продукты: 250 г розеток одуван-

чика, 50 г толченых сухарей, 75 г жиров, 500 г говядины.

**Цветочные почки... в маринаде.** Промыв и перебрав почки одуванчика, уложите их в кастрюлю, залейте горячим маринадом, доведите до кипения и выдержите на слабом огне еще 5—10 минут.

Маринад: 1 литр 6-процентного уксуса, 50 г сахара, 50 г соли, перец, лавровый лист. Жидкость нужно довести до кипения.

На 500 г почек возьмите 0,5 литра маринада.

Маринованные почки одуванчика, так же как и зеленые почки и плоды настурции, можно использовать в солянках и других блюдах вместо каперсов.

### ЛОПУХ

**Жареные корни.** Они хороши также и в печеном виде, когда на молодом корешке образуется румяная сладкая корочка.

Подготовленные корни отварить в подсоленной воде, выложить на разогретую сковородку и поджарить на масле.

Еще проще, порезав их кружочками, выпекать в духовке, а то и на... костре.

Продукты: 500 г корней лопуха, 50 г масла.

### Е. КАСМИНСКАЯ

(Весеннее меню подготовлено по народным рецептам и материалам книги А. К. Кашеева «Дикорастущие съедобные растения в нашем питании»)

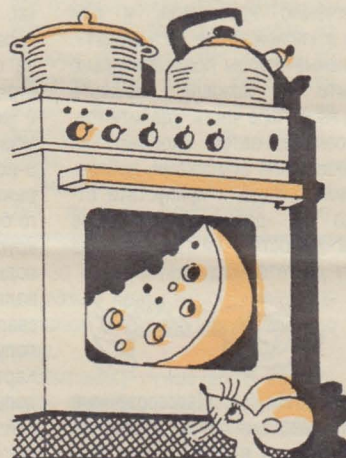
1 стакан томатного соуса, соль, перец — по вкусу, панировочные сухари, 400 г макарон (отваренных), зеленые стручки перца.

### С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Сварите макароны до полуготовности в слегка подсоленной воде, воду слейте и накройте макароны крышкой. В глубокой сковороде растопите масло и постепенно приешайте к нему специи. Когда образуется однородная масса, снимите с огня. Добавьте бульон и сливки, поставьте опять на огонь и доведите до кипения, постоянно помешивая. Затем вылейте густой соус в макароны, добавьте туда мелкие кусочки куриного мяса, отваренные грибы, а также яичный желток. Хорошо перемешайте и выложите в глубокий противень или форму. Сверху посыпьте тертым сыром и запекайте в предварительно нагретой духовке в течение 20—30 минут до образования золотистой корочки.

Продукты: 200 г макарон, 50 г масла, соль, перец — по вкусу, 2 стакана куриного бульона, 1 стакан сливков, 300—400 г отварного куриного мяса, 250 г сваренных грибов, 1 яичный желток, 1/2 стакана тертого сыра.

## СЫР... В ДУХОВКЕ



БИСКВИТ

Разделите сырые яйца на белки и желтки. Последние разотрите с маслом, добавьте тертый сыр и подсолите. Белки взбейте до густоты сметаны и смешайте с растертыми желтками, добавьте муку и соду. Тесто вылейте в смазанную жиром форму и выпекайте около

часа на среднем огне. Подавайте горячим или холодным.

Продукты: 6 яиц, 150 г масла, 1 стакан тертого сыра, 1,5 стакана муки, соль, перец — по вкусу, немного погашенной соды.

### ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

Растопите в глубокой сковороде большую часть масла, смешайте с мукой и подсолите. Влейте молоко и держите на огне, постоянно помешивая, пока жидкость не загустеет. Добавьте тертый сыр, мелко нарезанный лук, соль и перец. В глубокую жароупорную посуду выложите разрезанные вдоль на 4 части крутые яйца и залейте их приготовленным соусом. Сверху положите немного масла и посыпьте сухарями. Запекайте в духовке на слабом огне около часа.

Продукты: 4 ст. л. масла или маргарина, 3 ст. л. муки, 1,5 стакана молока, 1/2 стакана тертого сыра, 1/2 луковицы, 6 яиц (сваренных вкрутую), сухари для обжаривания, соль, перец.

Е. ПРИЕМСКАЯ



## ЛЮБЛЮ Я МАКАРОНЫ... ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

В глубокой посуде смешайте молоко и яйца, добавьте томатный соус, тертый сыр, мелко нарезанную зелень, соль, перец. Все перемешайте. Смажьте жиром форму для пирога и посыпьте сухарями. Смешайте отварные макароны с приготовленным соусом, выложите в форму, присыпьте сухарями и положите сверху несколько кусочков сливочного масла. Выпекайте в духовке на среднем огне до образования золотистой корочки.

Продукты: 1 стакан молока, 2 яйца, 1 стакан тертого сыра,

**ЖИЛЕТ**

Чертеж дается на 44—46-й размер.

Материал: 450 г тонкой шерстяной пряжи в 8 нитей. Спицы №№ 4 и 3,5.

Рисунки вязки: резинка 1x1—1 петля лицевая, 1 петля изнаночная. Резинкой выполнены все отделочные планки жилета: низ спинки и переда, боковые стороны и плastron.

Основная вязка жилета — чередование широких полос, выполненных английской резинкой, и узких, связанных чулочным вязанием: нечетные ряды вяжутся лицевыми петлями, четные — изнаночными.

Английская резинка (нечетное количество петель):

1-й ряд — 1 лицевая, накид (прямой), 1 снять на правую спицу непровязанной. И так весь ряд. В конце ряда 1 лицевая.

2-й ряд и все последующие ряды — перед каждой изнаночной делать накид, петлю снимать на правую спицу непровязанной, петлю с накидом провязывать вместе лицевой.

**Спинка.** Наберите петли по расчету и вяжите спицами № 3,5 резинку 1x1 высотой 10 см. С каждой стороны закройте по 3 петли свободно, причем с правой стороны полотна петли закрываем с лицевой стороны работы, а с левой — с изнаночной. Теперь переходите на основную вязку спицами № 4 и вяжите, чередуя широкие полосы (7 см) английской резинкой и узкие (2 см) чулочной вязкой. Дойдя до линии горловины, от точки А ведите работу в два этапа, закрывая петли свободно, но строго по линии чертежа. Петли плечевых линий провяжите вспомогательной х/б нитью 3—4 ряда.

**Перед.** Вяжется, как спинка. Дойдя до начала выреза линии горловины, считайте в обе стороны от точки С количество петель, равное половине ширины отделочной планки (3,5 см), и наденьте эти петли на булавку или провяжите их несколькими рядами вспомогательной нити. От этой линии вязание ведем в два приема или в один от двух клубков, делая строго по расчету убавки для получения прямой наклонной линии горловины. Убавки следует делать через равные промежутки, провязывая по 2 петли вместе изнаночной в конце ряда со стороны горловины. При раздельном вывязывании сторон горловины, при вязании 1-й, отмечайте места убавок тонкой нитью или маленькой булавкой. Это будет хорошим ориентиром при выполнении убавок второй стороны детали. Сделав последнюю убавку, провяжите количество рядов, равное по-

лн предназначен молодым, а потому в него вошли жилет, берет, кашне, гамашы, перчатки-митенки и сумка. Шерсти на все изделия потребуется немного больше килограмма. Но зато у вас появится возможность составить несколько ансамблей одежды, «подключая» к ним из комплекта по одному-двум предметам. Для отделки подойдут остатки пряжи.

Хочу дать совет — эту модель можно вязать всей семьей. Работы хватит и для мамы, и для дочки, и даже для бабушки. Мне, например, тоже помогли члены нашего объединения народного творчества «Вдохновение» при ДК МАИ — Н. Бровкина, Н. Иванеева, И. Кипарисова, В. Тимакина.

Помните, что внешний вид комплекта во многом зависит от техники вязания, от удачно выбранной цветовой гаммы.



**РАДУЖНЫЙ КОМПЛЕКТ**

ловине ширины узкой полоски чулочной вязкой, и несколько рядов вспомогательной нитью.

**Отделочная планка.** Состоит из двух одинаковых частей. Набираем количество петель, равное одной стороне выреза горловины переда и половине линии горловины спинки, и вяжем резинкой 1x1 ширину планки 7 см, меняя отделочные цвета через 3 ряда от теплых к холодным: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Заканчиваем вязание планки основной нитью (в 4 нити), выполняя кеттельную полосу шириной 4 ряда чулочным вязанием спицами № 2,5. В 1-м ряду прибавьте дополнительно петли, примерно через 7 петель, чтобы полоска чулочного вязания не затягивала линию горловины и чтобы петли в процессе кеттлевки не растягивались. Провяжите еще несколько рядов вспомогательной нитью.

Увлажненные детали наколите на чертежи и держите до полного высыхания.

Сшейте плечевые швы горизонтальным трикотажным швом, удаляя вспомогательную нить в последнем ряду небольшими группами. Сшейте боковые линии резинки внизу жилета вертикальным трикотажным швом. Обвяжите боковые линии жилета резинкой 1x1 спицами № 3,5. Держа изделие к себе лицевой стороной, начинаем набирать петли от боковых косичек от нижнего края спинки, заканчиваем нижним краем переда. Первый ряд

провязываем лицевыми, а затем переходим на резинку. Провязав резинку шириной 3 см, закрываем петли свободно в один прием. Сшиваем планки между собой, наложив одну на другую, и пришиваем по линии подреза на вертикальной резинке внизу изделия. С помощью иглы или крючка уберите все концы цветных нитей на изнанке отделочной планки. Сшейте вертикальным трикотажным швом стороны планки посередине горловины спинки. Сшейте планки между собой — правая сверху, левая снизу. Пришейте планки к изделию потайным швом. Петли с булавки пришейте с изнанки к нижней планке кеттельным швом, а потайным швом боковые петли-косички к последнему ряду резинки (шейте очень свободно, мелкими стежками, не затягивая и не прокалывая полотно насквозь). Пришейте открытые петли полоски кеттельным швом тонкой нитью.

**БЕРЕТ И КАШНЕ**

**Материал** — 250 г тонкой шерстяной пряжи в 8 нитей: 150 г основного темно-синего цвета и по 15 г каждого отделочного: красный — № 1, оранжевый — № 2, желтый — № 3, зеленый — № 4, голубой — № 5, синий — № 6 и фиолетовый — № 7.

Спицы №№ 4, 3,5, 2,5, крючок № 3.

**Рисунки вязки:** английская одноцветная резинка, цветные полосы выполняются двухцветной ан-

глийской резинкой, бортик берета вяжется чулочным вязанием. Двухцветная английская резинка выполняется на круговых спицах или на прямых с двумя рабочими концами. Изделие, связанное двухцветной резинкой, интересно по фактуре: с одной стороны выпуклые вертикальные полосы будут одного цвета, например основного, темно-синего, с другой стороны — отделочного. Для таких изделий можно использовать остатки нитей различных цветов, которые, как правило, собираются в большом количестве у каждой рукодельницы. Для образца наберите нечетное количество петель и вяжите так:

**1-й ряд** (лицевая сторона работы, основная нить) — 1 петля лицевая, накид, 1 снимается на правую спицу непровязанной. Так весь ряд.

**2-й ряд** (изнаночная сторона работы, дополнительная нить, ее вводим с правой стороны образца, не переворачивая его на другую сторону от «хвостика») — накид, петлю снять непровязанной, накид и снятую петлю предыдущего ряда провязать вместе изнаночной. Так вязать весь ряд.

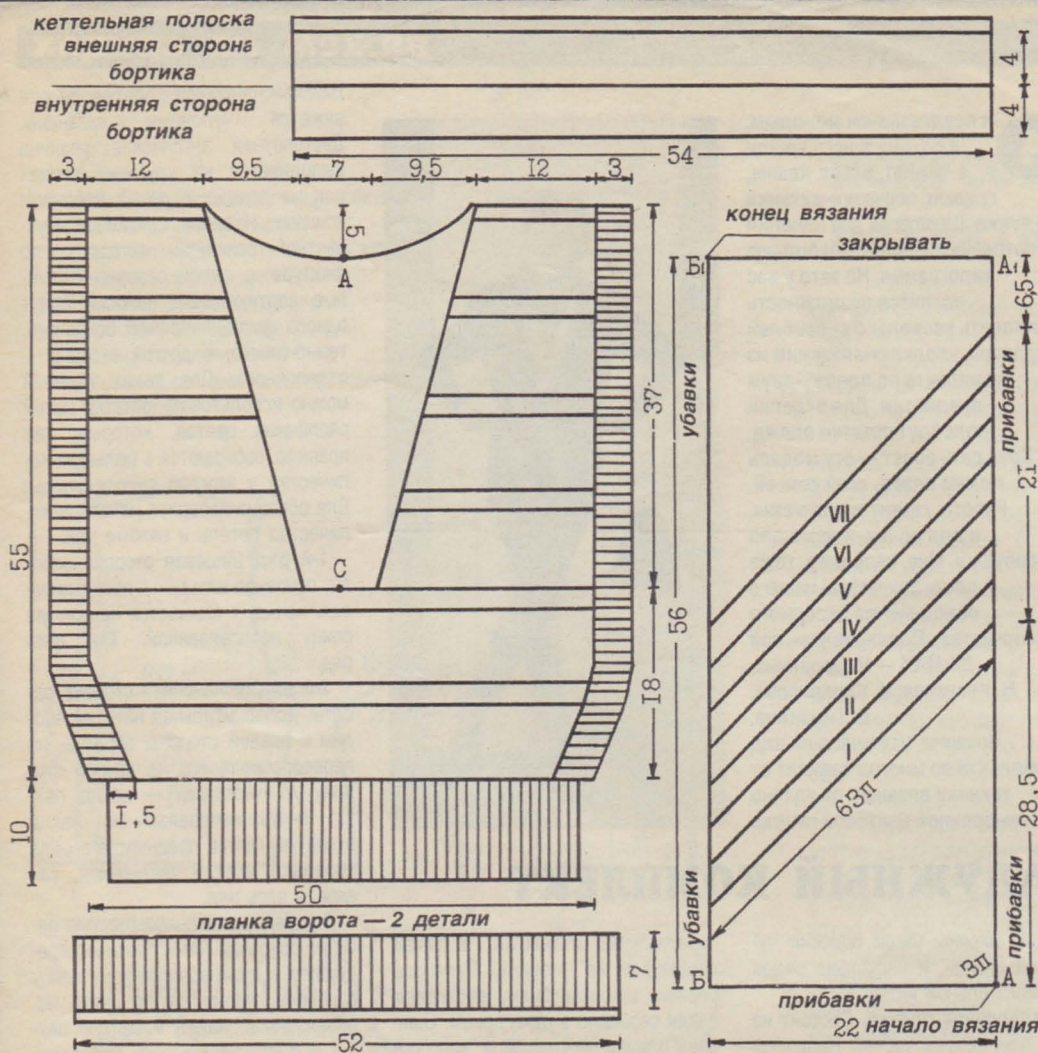
**3-й ряд** (изнаночная сторона работы, основная нить, вязанье передвинуть к противоположному концу спицы) — накид, петлю снять непровязанной, накид и снятую петлю в предыдущем ряду провязать вместе изнаночной.

**4-й ряд** (лицевая сторона работы, дополнительная нить) — накид и снятую петлю в предыдущем ряду провязать вместе лицевой, накид, петлю снять непровязанной.

**5-й ряд** (лицевая сторона работы, основная нить, вязанье передвинуть к противоположному концу спицы) — накид и снятую в предыдущем ряду петлю провязать вместе лицевой, накид, петлю снять непровязанной.

**6-й ряд, как 2-й, и т. д.** 1-й ряд не повторяется.

Рисунок вязки в берете и кашне располагается по диагонали. Начало вязки от трех петель. Наберите 3 петли и для расширения полотна делайте прибавки через ряд в начале и в конце ряда. В начале ряда прибавка делается после краевой петли из промежуточной нити между краевой и первой петлей, предварительно перекрутив нить (прибавка будет менее заметна). В конце ряда прибавка делается из промежуточной нити между последней и краевой петлями. Так вяжите до получения нужной ширины полотна. Для берета стороны треугольника должны равняться 22 см. Точка Б. Теперь порядок вязания меняется — от точки Б вверх делайте убавки, провязыва-



вая в конце ряда по 2 петли вместе изнаночной, а справа так и продолжайте делать прибавки. На спице должно быть 63 петли (соответствует 22 см по прямой). По схеме выполняйте цветные полосы двухцветной английской резинкой. Довязав полотно до А1 (длина полотна справа будет равняться 56 см, это нижняя линия берета), начинайте закрывать петли по одной через ряд, а слева так и продолжайте делать убавки. Довязав до точки Б1 (на спице останется 3 петли), закройте их в один прием. Увлажненное полотно наколите на чертёж и высушите. Свяжите чулочным вязанием бортик спицами № 2,5 в 4 нити. Отпарьте. Внутреннюю сторону бортика пришейте к петлям-косичкам нижней линии берета, а внешнюю сторону — кеттельным швом. Сшейте вертикальным трикотажным швом всю высоту полотна — линии вертикальных полос должны точно совпадать. Шов будет малозаметен. По верхней линии берета протяните крепкую нить и хорошо затяните. Пропустите нить дважды, чтобы не получилось дырочки, нить хорошо закрепите на изнанке работы. Теперь окончательно обработайте берет, придав ему нужную форму. Для этого вложите внутрь берета увлажненную

марлю или мягкое махровое полотенце. Держите до полного высыхания. Такая длительная обработка оправдывает себя — ваш головной убор всегда будет иметь привлекательный вид и прекрасную форму. Не пренебрегайте еще одним правилом — придя с улицы, особенно в сырую погоду, уложите берет так, чтоб получился правильный круг.

Кашне вяжется по тому же принципу, что и берет. Спицы № 4. Ширина диагональной линии равна 31 петле. Цветные полосы расположены с одной стороны кашне, другая — однотонная. Концы кашне обвяжите крючком тремя рядами «арок»: 5 воздушных петель, столбик без накида. В «арки» последнего ряда закрепите 12 кистей. Длина их в готовом виде 8 см. Длина кашне вместе с отделкой 1 м 50 см. С помощью иглы, крючка аккуратно уберите концы цветных нитей. Если края получатся не очень ровными, обвяжите их крючком основной нитью слева направо столбиками без накида, так называемый «рачий шаг».

**ПЕРЧАТКИ-МИТЕНКИ** вяжутся из 50—60 г шерсти по кругу на 5 спицах диаметром 2,5 мм. Сложив 2 спицы вместе, набираем на них 58 петель основной нитью. Одну спицу вынимаем и начинаем вязать ре-

зинку 1×1 первой спицей, включаем 2-ю, 3-ю, 4-ю, провязывая на них резинку. Замыкаем круг, соединив 1-ю с 4-й спицей (проследите, чтобы не перекрутить 1-й провязанный ряд), и вяжите крагу митенки, меняя цвета через 3 ряда. Провязав 7 см резинкой, переходите на чулочную вязку в 4 нити. Расстояние от резинки до прорези большого пальца 7 см. Отверстие для большого пальца в левой перчатке будет на 2-й спице, в правой — на 3-й. Снимаем на булавку 12 петель и сразу же набираем от рабочей нити 12 петель «на воздух». Вяжем еще 4 см по кругу. Разделите петли пополам: внешняя сторона — 1-я и 2-я спицы и внутренняя — 3-я и 4-я спицы. Теперь распределите петли для 4 пальцев так: для мизинца берем 6 петель с внешней стороны и 6 петель со стороны ладони и еще 2 петли набираем «на воздух» для промежутка между мизинцем и безымянным. Вяжем по кругу 2—3 ряда платочной вязкой и закрываем петли. Для безымянного пальца — 7 петель с внешней и 7 с внутренней, 2 петли провязываем из промежутка и 2 петли набираем «на воздух» для промежутка между безымянным и средним пальцами. Вяжем 2—3 ряда и закрываем петли. Для среднего паль-

ца — 7 петель с внешней и 7 петель с внутренней стороны, 2 петли провязываем от 2 петель промежуточных и еще 2 петли набираем «на воздух» для промежутка между средним и указательным пальцами. Вяжем 2—3 ряда платочной вязкой и закрываем петли.

Для указательного пальца — по 8 петель с внешней и внутренней сторон, 2 петли провязываем из промежуточных между средним и указательным пальцами. Вяжем 2—3 ряда платочной вязкой и закрываем петли. Так же обвяжите и отверстие для большого пальца. На 2 спицы надеть петли с булавки, на 2 спицы надеть петли-косички с верхней стороны отверстия. Вяжем по кругу 2—3 ряда платочной вязкой и закрываем петли.

**ГАМАШИ** вяжутся из 100 г шерсти по кругу на 5 спицах диаметром 3 мм. Наберите 72 петли и вяжите чулочным вязанием, распределяя петли поровну на каждую спицу. Провязав 6 рядов (это будет внутренняя сторона планки) лицевыми петлями, 7-й ряд провяжите изнаночными (линия перегиба) и еще вяжите 6 рядов чулочным вязанием (внешняя сторона планки) основным цветом нити. Далее вяжите отделочные полосы, меняя цвета нитей через 3 ряда. Включив основной цвет нити, вяжите нужную длину гамаша (40—45 см), провязав один ряд изнаночными петлями — линия перегиба (второй внешний край гамаша). Закончите вязание шестью рядами подшивки. Пришейте подшивку мелкими стежками с изнаночной стороны работы. Пропарьте изделие через влажную ткань. Пропустите широкие резинки с обеих сторон гамаша. Носить их можете по-разному: цветную отделочную полосу расположить сверху или снизу голени.

**СУМКА** вяжется из 150 г пряжи по тому же принципу расположения рисунка по диагональной линии, как в берете и кашне. Ширина полотна (высота сумки) равняется 23 см а длина 62 см. Цветные отделочные полосы, выполненные двухцветной английской резинкой, начинаются сразу от точки Б (красный цвет), а последняя полоса (фиолетовый цвет) заканчивается у точки А1. Сшейте стороны полотна аккуратно, не нарушая рисунка, трикотажным швом. Верх сумки обвяжите крючком, как концы кашне. Свяжите крючком или сплетите шнур, пропустив его в 2 ряда нижних дуг, концы шнура сшейте. Вырежьте из картона круг диаметром 22 см, оберните его с обеих сторон тонким поролоном или мягкой тканью, а затем обшейте тканью в тон основной пряжи сумки. Вшейте дно. Пришейте подкладку.

А. МИТАНОВА-АПТЕКАРЕВА