

ДЛЯ СПОРТА И ОТДЫХА

Модель художника ОДМО
Т. ГЕРАСИМОВОЙ

Эту куртку с удовольствием будут носить подростки и девушки постарше. Сшить ее можно из смесовой ткани или из шерстяной с набивным рисунком. Сочные контрастные цвета сделают ее еще привлекательней.

Динамично расположенные рельефные линии переходят в цельнокроенные рукава. Воротник — стойка. Застежка супутная на «молнии». Украшают куртку оригинальной формы накладные карманы. Низ куртки и рукавов на резинке. В модели удачно использованы декоративные элементы: две односторонние складки в рельефах спинки, хлястики с полукольцами на стойке воротника, карманах и внизу полочки.

Размер куртки 164-92-96. Чертеж выполнен в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибки. Все цифровые обозначения даются в сантиметрах. Расход х/б ткани 4 м при ширине 90 см.

Раскрой

Каждую деталь на ткани располагайте по долевой нити, указанной на чертеже стрелками. Пунктирная линия обозначает середину детали или сгиб. Соблюдение этих рекомендаций обязательно, иначе будут перекосы в изделии. Выкройка дается на стандартную фигуру, поэтому необходима примерка.

Детали кроя:

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| 1. Спинка | 1 дет. (со сгибом) |
| 2. Деталь под складки спинки | 2 дет. |
| 3. Боковая часть спинки | 2 дет. |
| 4. Локтевая часть рукава | 2 дет. |
| 5. Полочка | 2 дет. |
| 6. Боковая часть полочки | 2 дет. |
| 7. Передняя часть рукава | 2 дет. |
| 8. Карман | 2 дет. |
| 9. Подборт | 2 дет. |
| 10. Стойка | 2 дет. (со сгибом) |
| 11. Пояс | 1 дет. (со сгибом) |
| 12. Хлястик | 4 дет. (со сгибом) |
| 13. Хлястик под полукольца | 4 дет. |

Последовательность обработки

Спинка. Стачайте боковые части спинки с локтевыми частями рукавов, швы заутюжьте в стороны боковых частей спинки. Проложите отделочную строчку.

На лицевую сторону боковой части спинки к срезу (Б) наложить деталь под складку лицевой стороны срезом (Б¹) и стачать шов (рис. 1).

Лицевую сторону среза спинки (А) сложить с лицевой стороной среза (А¹) детали под складку и стачать, выметать кант и проложить строчку вкрай (рис. 2).

По плечевым срезам и по низу куртки застрочить складки.

Полочка. Стачайте боковые части полочек с передними частями рукавов, швы заутюжьте в сторону боковых частей, проложите отделочную строчку. На карманы настрочите хлястики. Обработайте карманы обтачками, вырезанными



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»
1988 г.

по аналогии с основным карманом.

Выметайте кант по верхнему краю карманов, проложите отделочную строчку, приутюжьте и приметайте карман (пунктир на чертеже полочки обозначает — доходит карман).

Стачайте рельефы полочек до надсечек (полочку с боковой частью), заутюжьте в сторону боковой части. В рельефы входят срезы карманов.

Стачайте куртку по боковым срезам, нижним срезам рукавов и по плечевым срезам. Швы отстрочите и приутюжьте.

Пояс куртки приметайте по низу, сложите лицевую сторону пояса с изнаночной стороной куртки и стачайте. Перегните и настрочите. Швы приутюжьте. Проложите две продольные строчки на поясе, продерните резинку, закрепите ее в концах пояса машинной строчкой.

Застежка. Разъемную «молнию» втачайте между полочками и подбортами.

На правую полочку настрочите хлястик под полукольца, а на левую хлястик. Хлястики нужно предварительно вытачать, проложить вкрай строчки, приутюжить.

Вытачать низ полочек подбортами.

Правую полочку скрепите с подбортом сквозной строчкой на 0,5 см от середины переда.

Стачайте рельеф переда от насечки до конца.

На верхнюю стойку настрочите хлястики. Стачайте ее с нижней, выверните, выметайте кант, проложите строчку вкрай, приутюжьте. Втачайте стойку в горловину. Лицевую сторону нижней стойки сложите с изнаночной стороной горловины, настрочите верхнюю стойку, подогнув шов внутрь.

Низ рукавов обтачайте манжетами, вставьте резинку.

ЮБКА

Размер 164-92-96.

Прямая юбка из шерстяной ткани на притачном поясе, в боковых швах разрезы. На передних полотноцах по талии заложены мягкие складки.



Модель номера

Фото Н. Маторина.

НА ПУТИ К ИДЕАЛУ

Совершенная фигура — заветная мечта каждой женщины. Но, увы, похвастать этим могут немногие. Не огорчайтесь: одежда поможет скрыть какие-то недостатки или сделать их менее заметными. Однако в стремлении угнаться за модой мы поступаем частенько совсем наоборот.

Не бойтесь быть откровенными с собой, самокритичными. Важно знать особенности своей фигуры и храбро признать (один на один с зеркалом) ее недостатки. И тогда выбрать подходящий туалет будет намного легче.

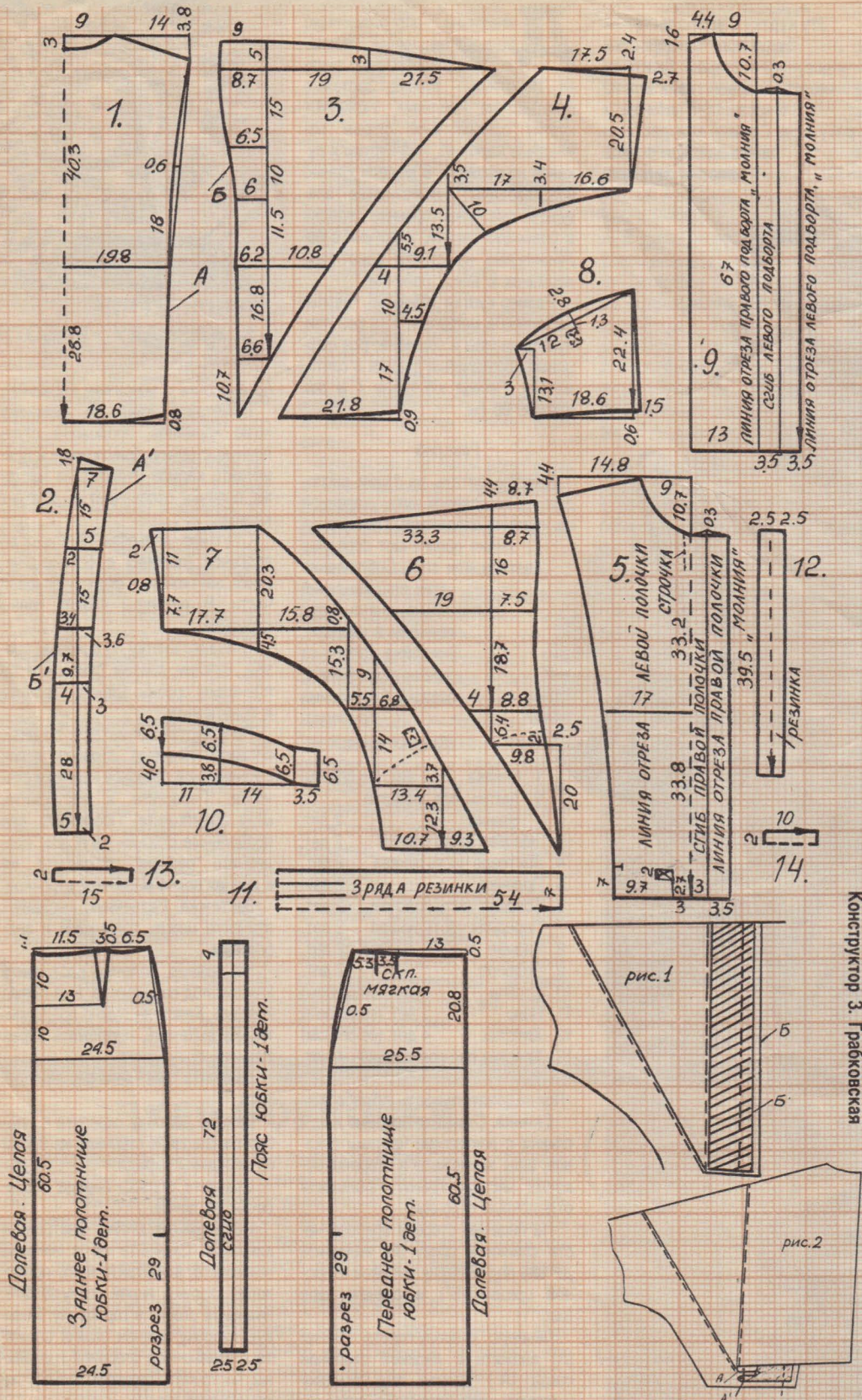
Если у вас короткая талия, сутулые плечи, выдающиеся ключицы, короткая шея, опущенные плечи и крупный бюст — все эти «дефекты» станут незаметнее, как только вы воспользуетесь нашими советами. Итак, первый из них.

ШЕЯ

Какая она у вас? Полная и короткая? Тогда вам не нужно носить бусы по шее и косынки, большие, а также стоячие воротники — этим вы только подчеркнете свой недостаток. От того, какая у вас шея, зависит выбор выреза ворота. В данном случае наиболее подходящими будут острые вырезы без воротника или с небольшими отворотами. Короткая стрижка или поднятые вверх волосы «удлинят» шею, а спадающие на плечи волосы — наоборот, «сделают» ее короче.

Если же шея у вас длинная и тонкая, воспользуйтесь косынками, выбирайте одежду с «глухими» воротничками или большими воротниками. Ну, а к вечернему платью с большим вырезом не забудьте надеть ожерелье из крупных бусин. Мелких избегайте или же возьмите несколько одинаковых «ниток». И прекрасно, если у вас длинные волосы: они как раз и скроют ваш недостаток.

Конструктор Э. Грабовская



Расход ткани при ширине 140 см — 85 см. Но вы можете выбрать другую длину: «мини», выше колена или за колена. Тогда расход ткани уменьшится.

Последовательность обработки

Детали разложите на ткани и выкройте с учетом припусков на швы и подгибки. Стачивающие швы —

1—1,5 см, внутренние — 0,7 см, подгибка низа — 4 см, припуск на разрез — 3—4 см.

Стачайте вытачки на заднем полотнище, приутюжьте их к середине. На переднем полотнище заложите мягкие складочки.

Стачайте боковые швы юбки, оставив нестаченными разрез для застежки и разрезы внизу. Швы

разутюжьте. В левый боковой шов втачайте «молнию» длиной 18 см.

Пояс притачайте к верхнему срезу юбки, оставляя непритаченным припуск под застежку. Сложите пояс пополам, обтачайте концы. Настрочите пояс на шов притачивания юбки.

Подверните низ юбки, подшейте потайной строчкой, приутюжьте.



НУЖНА ЛИ КРАСОТА САЛАТУ?

Оказывается, да. Физиологи установили, что еда только тогда полезна, когда человек потребляет пищу с удовольствием, отрешившись от текущих проблем и забот. А для этого она должна быть не только питательна и вкусна, но и привлекательна, когда от одного ее вида «текут слюнки».

Конечно, каждое блюдо в меню должно быть аппетитным, но закуски и салаты особенно — с них начинается обед. Есть немало приемов оформления, простых и нетрудоемких. Чаще всего кулинары используют украшения из овощей. И уложить салат можно по-разному, в зависимости от набора овощей, а также имеющейся посуды: горкой с бордюром, концентрическими кругами или секторами... А если взять вареное яйцо, нафаршировать его салатом из мелко нарезанного лука, редиса и т.д., вместо шляпки «приделать» половинку помидора, получится «салат-грибок». Попробуйте, пофантазируйте.

Гоголевский пасечник Рудой Панько, удивляясь женской изобретательности, восклицал: «...на что не мастерицы эти бабы!» Простим ему такое обращение к прекрасному полу и посмотрим, на что же способны наши хозяйки? Оказывается, в последние годы появилось немало новых рецептов салатов. Но мы приведем и традиционные, с хорошей старинной «репутацией».

Например, этот, долгое время называвшийся по имени французского повара Оливье, содержавшего в нашей стране в середине прошлого века ресторан «Эрмитаж» и познакомившего нас с соусом майонез.

Подготовка продуктов для салатов. Картофель нужно очистить, положить в подсоленную кипящую воду и сварить. Воду слить, кастрюлю закрыть крышкой и при слабом нагреве обсушить картофель. После охлаждения нарежьте его тонкими ломтиками или кубиками. Соленые огурцы очистите от кожицы, разрежьте вдоль на четыре части, срежьте грубые семена, а оставшуюся мякоть мелко нарежьте. Если вы кладете в салат свежие огурцы — очистите их от кожицы и мелко нарежьте.

Нежирную говядину отварите куском, охладите в бульоне, нарежьте мелкими кубиками.

Для рыбного салата очистите рыбу, выпотрошите, промойте, припустите в небольшом количестве воды, охладите и отделите мякоть.

Тушку курицы подготовьте, отва-



рите, отделите мякоть от кожи и костей, мясо нарежьте.

Приготовление салатов. Нарезанные картофель, огурцы, мясо или рыбу, или мякоть курицы соединить, полить майонезом и перемешать. В салат можно добавить зеленый горошек. Майонез для мясного салата можно подкрасить соусом «Южный», кубанским или кетчупом.

САЛАТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

К отварному нарезанному кубиками картофелю можно добавить:

- нарезанные соленые огурцы или квашеную капусту;
 - соленые нарезанные грибы;
 - очищенные, нашинкованные соломкой яблоки и сельдерей и т. д.
- Первые два салата полейте растительным маслом, а тот, что с яблоками, — сметаной или салатной заправкой.

С рыбой. Жители Дальнего Востока могут использовать малосоленную горбушу, кижуч и другую рыбу, северяне — соленую треску, а вооб-

ще-то подойдет любая — хек, минтай, путассу. Только сварите ее в сильно посоленной воде — 1ст.л. соли на 1 л воды.

Мякоть рыбы, репчатый лук, вареный картофель мелко нарежьте и заправьте растительным маслом.

Летний. Отваренный картофель нарежьте кружочками. Добавьте отваренную стручковую фасоль (можно использовать и консервированный зеленый горошек). Помидоры нарежьте дольками. Все овощи перемешайте и заправьте сметаной. Сверху украсьте салат дольками вареных яиц.

САЛАТЫ РАЗНЫЕ

Из фасоли. Стручки отварите и нарежьте. Можно использовать готовую консервированную фасоль. Ветчину нарежьте соломкой, а сыр натрите на терке. Репчатый лук мелко нарежьте. Помидоры нарежьте мелкими кубиками, а часть оставьте для украшения. Все продукты перемешайте и заправьте соусом майонез.

Рисовый. Мелко нарубите репчатый лук, добавьте масло или маргарин, прогрейте, помешивая, всыпьте перебранный и промытый рис, налейте столько воды, чтобы она покрывала его на 1—2 см, добавьте соль и варите до готовности риса.

К охлажденному рису добавьте мелко нарезанное отварное мясо или мякоть курицы, натертое яблоко или сельдерей, мелко рубленные вареные яйца, зеленый горошек и заправьте майонезом.

САЛАТЫ ИЗ МАКАРОН

Макарончики отварите, мелко нарежьте (1 см), смешайте с различными продуктами, заправьте соусом.

— добавьте к макаронам мелко рубленый зеленый лук, сырую тертую морковь, соус майонез или сметану, перемешайте и посыпьте тертым сыром;

— смешайте макароны с мелко нарезанными помидорами, сладким стручковым перцем, тертым яблоком, соусом майонез или сметаной и посыпьте тертым сыром;

— в макароны положите мелко нарезанные ветчину, соленые ово-

цы, тертый сыр, помидоры, смешайте и заправьте майонезом.

КАК УКРАСИТЬ САЛАТ

Обязательно посыпьте салат рубленой зеленью. Прекрасные украшения можно сделать из вареных или сырых овощей — брюквы, репы, моркови, картофеля. Эти фигурки можно использовать для украшения любого холодного блюда — отварного и заливного мяса, рыбы, студней и др. Научиться этому несложно. Посмотрите внимательно наши рисунки и приступайте.

Редис. На рис. 1 мы даем простейшие элементы оформления салатов из красного редиса.

Помидоры. Небольшим острым ножом сделайте в них проколы до центра, как показано на рис. 2, а затем разделите на две половинки. У вас получится два красивых «цветка». Их можно «вырастить» из яблока, редиса, репы, других круглых овощей.

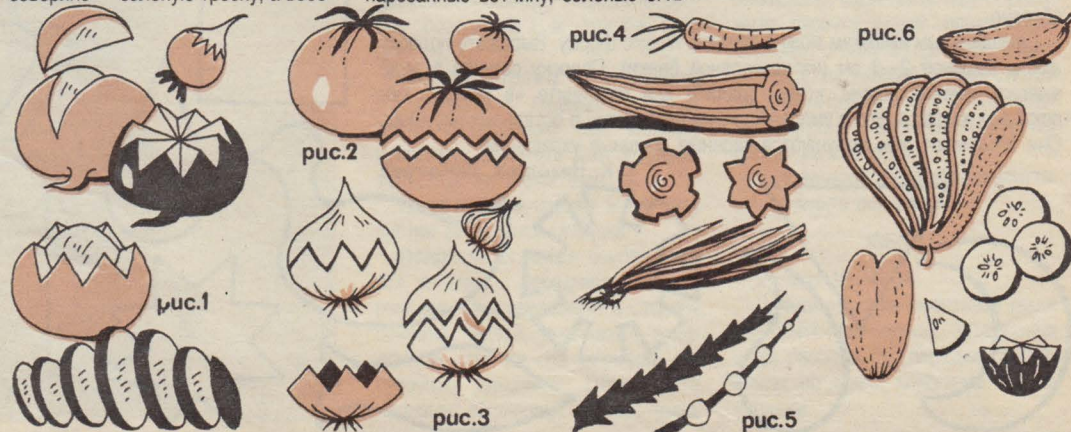
Репчатый лук. Посмотрите на рис. 3 и прорежьте так же луковицу от поверхности до центра. Половинки разъедините и разберите на чешуйки. Получились «цветы кувшинки». А если одну чешуйку вставить в другую, готова «лилия». Сердцевинкой может стать кружок из морковки.

Звездочка, шестеренка. Вдоль моркови или огурца прорежьте фигурные канавки, а затем нарежьте поперек тонкими ломтиками (рис. 4).

Зеленый лук. Если на перышко нанести капельки майонеза, получится «ландыш». Теперь попробуйте сплющить перо лука, надрезать с одной стороны «елочкой», затем прорезать вдоль и развернуть. У вас получилась «пальмовая ветвь» (рис. 5).

Огурцы. На рис. 6 вы видите, какие разные формы можно придать ломтикам огурцов: «лапки», «сердечки» и т. д.

Это всего лишь несколько примеров приготовления декоративных элементов из овощей. Прекрасным украшением являются листья зеленого салата, веточки петрушки, укропа и другой зелени.



* Заботы * * огородника



ЗАПАСАЕМСЯ НА ЗИМУ

Самая важная работа на склоне лета и в первые осенние дни — уборка картофеля.

Выкопанный картофель надо перебрать, отделив мелкие и резаные клубни. А здоровые и крупные подержать вплоть до заморозков в прохладном месте, чтобы перед закладкой в хранилища они обсохли и охладились.

Этот период хранения называют «лечебным»: Дело в том, что нельзя охлаждать картофель быстро, иначе потом при варке он будет темнеть. И наоборот, зараженные фитотфторой клубни нужно охлаждать быстро, но перед закладкой и их хорошенько обсушить.

Семенной картофель нужно озеленить на солнце, а в дождливую погоду — под навесом. Этот процесс длится 10—12 дней при периодическом «помешивании», чтобы прозеленение шло со всех сторон равномерно. Семенной картофель и хранить нужно отдельно от кормового и продовольственного, чтобы потом не спутать. Используйте для этой цели закром.

Продовольственный картофель

можно засыпать в погреб, подвал или подполье.

МОРКОВЬ

Ее тоже нужно «устраивать» на хранение. Кроме того, важно не только знать о той или иной болезни, но и вовремя определить ее по конкретным признакам.

Например, при черной гнили на корнеплодах появляются темные, немного вдавленные пятна. Возбудитель болезни гриб альтернария передается через почву, семена, растительные остатки.

При серой гнили пораженная ткань буреет, загнивает, поверху появляется серый пушистый налет. Болезнь быстро передается от больных корнеплодов к здоровым, а потому морковь нужно перебирать.

Преградой для гнили могут стать и обеззараженные прогреванием семена, аккуратная уборка (без порезов), а также чистота в хранилище.

Что касается белой гнили — склеротинии, то она способна погубить в хранилище не только морковь, но и репу, петрушку, сельдерей, пастернак. Заболевшие корнеплоды размягчаются, ослизняются, на них появляется белый пушок. Как бороться с белой гнилью? Прежде всего при посадке сменить предшественника, а также внести на участок известь и калийно-фосфорные удобрения. Хранилище очистить от всех отбросов, просушить, опрыскнуть формалином, побелить известью.

Сухая гниль, или фомоз, поражает, кроме моркови, свеклу, репу, брюкву, редьку. Корнеплод не мокнет, не ослизняется, а покрывается темно-коричневыми пятнами. Методы борьбы те же, что и с другими гнилями.

ЛУК-РЕПКА

Выкопанные в погожий день луковицы оставить ненадолго на участке, а в ненастье досушить их в помещении. Помните, что лук без подкочки выдерживается без донца и потом легко загнивает. Тут важно еще не запоздать с уборкой, так как зрелые луковицы могут пустить новые корешки.

И для чеснока время уборки очень важно. Перезрелые чесночины рассыпаются, зубки обнажаются, и продукция становится непригодной для хранения. Сигналом к уборке служат пожелтевшие листья. Выдернув чеснок, оставьте его дней на пять для просушки, затем обрежьте ботву, оставляя шейки по 4—5 см.

ЗАГОТОВКИ ВПРОК

Овощное ассорти. Возьмите 5 кг белокочанной капусты, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука и столько же красноплодного сладкого перца. Овощи измельчите ножом или потрите на терке, сложите в большой таз, посыпьте сахаром и солью, затем сдобрите уксусом и маслом. Понадобится 350 г сахара, 4 ст. л. соли, 0,5 л 9-процентного уксуса и 0,5 л растительного масла.

В этом рецепте витаминного салата отсутствует тепловая обработка. Всю массу осторожно перемешайте в тазу, стараясь не помять ленточки капусты, иначе они преждевременно выделят сок. Теперь остается разложить салат в чистые трехлитровые банки, утрамбовать деревянной скалкой. А через три дня закрыть их капроновыми крышками и поставить в погреб. Ассорти долго хранится и вкуса не теряет.

Готовим крахмал. Это совсем несложно, зато запасов может хватить

надолго. Можно использовать любые сорта картофеля, а также поврежденные и мелкие клубни.

Измельчать его нужно тщательно, время от времени поливая терку водой. Если же вы пользуетесь соковыжималкой, то в полученную массу добавьте холодную воду в соотношении 1:1. Смесь крахмала с обрывками кожуры и мякоти нужно побыстрее переработать, иначе она загнет.

Профильтровав жидкость, дайте крахмальному молоку отстояться. Эту операцию можно повторить, чтобы получить чистый крахмал. Неплохим фильтром является капроновый чулок, а можно взять плотные мешочки или марлю.

Сушить крахмал нужно в печке или духовке, но при этом следить, чтобы температура не превышала 40°. Разложите его на листе картона слоем в 1 см. При повышенной температуре крахмал превратится в клейстер. Его сухость определяется на ощупь. Высушенный крахмал раскатайте скалкой, тогда он будет рассыпчатым.

Отбираем семена. Приобрести навыки в выращивании семян не так уж и сложно. Возьмем, к примеру, помидоры. Отберите на семена здоровые плоды, наиболее типичные для сорта. Брать их нужно со второй кисти в полной или бланжевой спелости (побуревшими). После того, как они станут красными и достаточно мягкими, вымойте их, нарежьте поперек и палочкой вычистите семена в стеклянную посуду. После этого промойте на ситах или сквозь марлю. Сушить семена можно на фанере, стекле или бумаге. Хранить в сухом теплом месте. Из 1 кг плодов получается до 4 г полновесных семян (1000—1200 штук).

А. Стрижев, агроном

ЧУДО-ФОРМОЧКИ

Украснения из овощей способны превратить любое блюдо в «клумбу». Цветами же могут стать брюква и репа, морковка и картошка. С помощью специальных фигурных выемок таких волшебных превращений добиться нетрудно. Конечно, их можно купить и в хозяйственном магазине, но «домашнему мастеру» будет приятно, если его поделки способны даже в оформлении будничного обеда внести выдумку и разнообразие.

Самодельным выемкам можно придать любую форму. Вырежьте полоску жести шириной 2—3 см (из консервной банки). Полоску согните в виде выемки нужной формы, концы спаяйте или соедините «в замок», как показано на рис. 1. Ну, а умелая хозяйка разберется в остальных рисунках. Они объясняют, как получаются вареные овощные украшения.

К. Николаев, Ленинград

