

ЭЛЕГАНТНО И МОДНО

Модель художника
ОДМО В. Туровцевой

Это нарядное короткое платье из шерстяного крепа мы предлагаем стройным женщинам. Силуэт полуприлегающий, линия талии занижена. На спине застежка из 6 обтяжных пуговиц. Юбка платья из двух воланов, выполненных по косой нити. Рукав втачной, зауженный книзу, по окату рукава заложены мягкие складки. Платье дополнено бантом. Четкая линия плеч подчеркнута подплечниками.

Чертеж выполнен в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибки для размера 164-92-96.

Расход ткани 3 м 15 см при ширине 140 см (с юбкой).

Рекомендации по раскрою

Каждую деталь на ткани располагайте по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает сгиб детали или середину).

Увеличивать или уменьшать выкройку больше, чем на один размер, не рекомендуется.

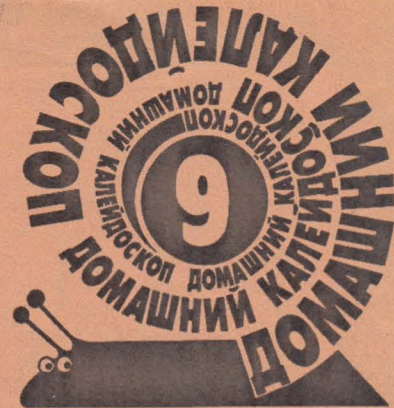
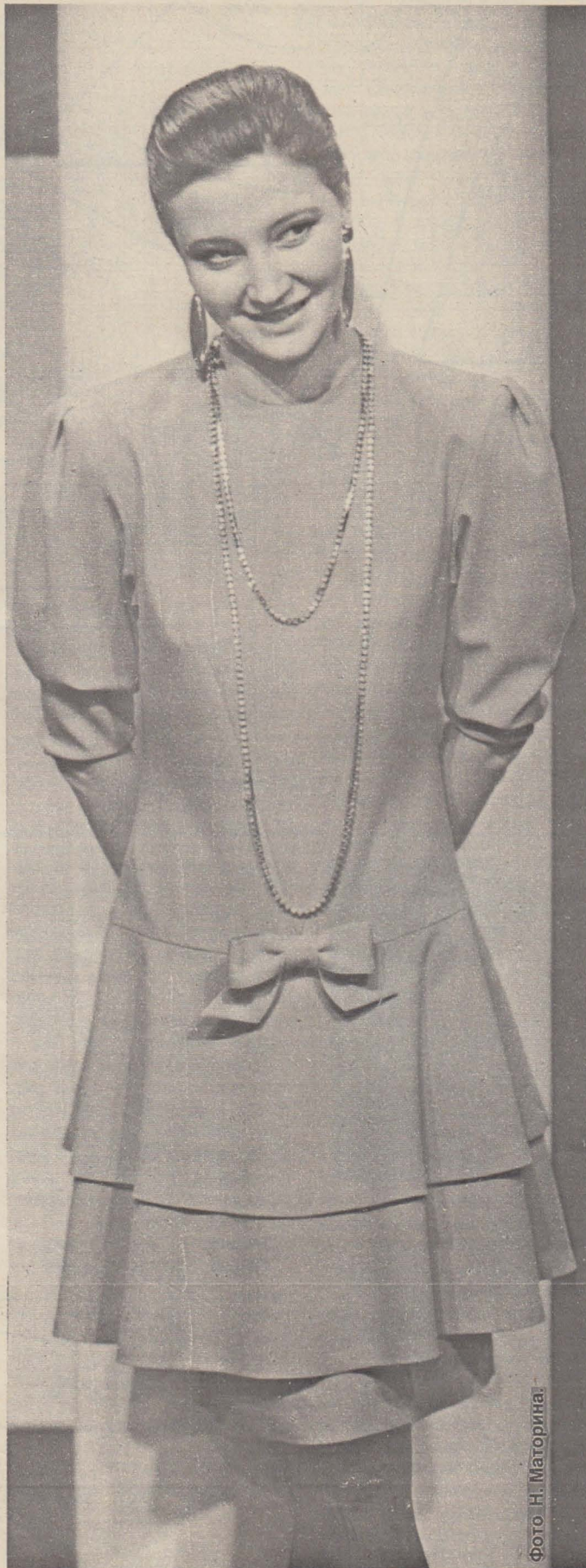
Детали кроя

- | | |
|---|---------------------|
| 1. Спинка | 2 дет. |
| 2. Боковая часть спинки | 2 дет. |
| 3. Боковая часть переда | 2 дет. |
| 4. Перед | 1 дет. |
| 5. Верхний волан заднего полотнища юбки | 1 дет. (со сгибом). |
| 6. Нижний волан заднего полотнища юбки | 1 дет. (со сгибом). |
| 7. Верхний волан переднего полотнища юбки | 1 дет. (со сгибом). |
| 8. Нижний волан переднего полотнища юбки | 1 дет. (со сгибом). |
| 9. Рукав | 2 дет. |
| 10. Бант | 1 дет. |
| 11. Шлевка для банта | 1 дет. |
| 12. Заднее полотнище прямой юбки | 1 дет. |
| 13. Переднее полотнище прямой юбки | 1 дет. |
| 14. Пояс юбки | 1 дет. |

Последовательность обработки

Стачайте рельефы спинки и переда, заутюжьте швы к серединам.

Стачайте плечевые и боковые срезы и заутюжьте в сторону спинки. Спинку обтачайте подбортами (ширина подборта вверху 4 см, внизу 8 см). В подборта предварительно проложите прокладку.



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»
1988 г.

По форме горловины вырежьте обтачку переда. Верхние срезы подборок стачайте с обтачкой, швы разутюжьте. Обтачайте горловину, выметайте кант и приутюжьте.

Стачайте боковые срезы воланов. Швы приутюжьте к середине.

Соедините, скрепляя булавками, боковые швы лифа платья с боковыми швами воланов, сложив их лицо с лицом, и стачайте.

По окату рукавов заложите мягкие складки. Стачайте рукава по нижнему срезу. Вметайте рукава в проймы и втачайте.

Подверните низ рукавов и подшейте потайными стежками. Низ верхнего и нижнего воланов заметайте на 1,5—2 см и проложите сквозную машинную строчку.

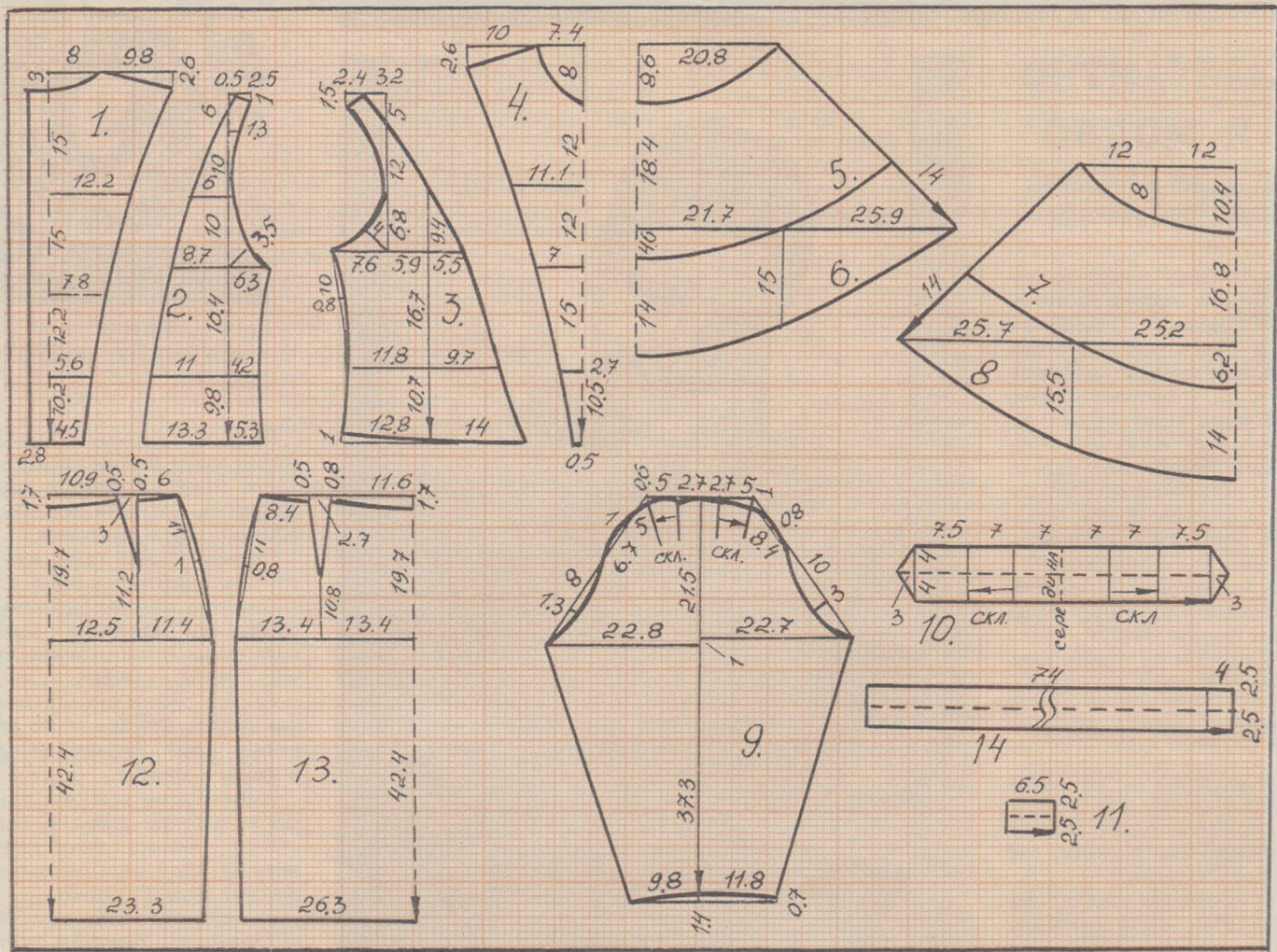
Бант сложите по сгибу, вытачайте, выверните, выметайте кант и приутюжьте. Заложите складки в указанном направлении и продерните бант в шлевку, прикрепите по середине переда. Изделие приутюжьте. Прикрепите подплечники, на спинке обметайте петли.

Юбка прямая,
заууженная книзу

Стачайте вытачки, заутюжьте их к середине. Стачайте боковые швы, разутюжьте их. В левом боковом шве втачайте застежку «молния». Притачайте пояс. Подшейте низ изделия потайными стежками. Приутюжьте.

3. Грабковская,
конструктор

Модель номера



Вяжем крючком

РЕТРО-МЕЛОЧИ

Кое-кто из вас, глядя на этот асимметричный воротничок и манжеты, вспоминает молодость. Сегодня они снова в моде.



Для работы понадобится 40 г хлопчатобумажной нити для рукоделия № 20, а также крючок № 1,5. Воротник и манжеты вяжутся в одну нить.

Основной рисунок вязки — скрещенные столбики с накидами: для основания свяжите цепочку.

1-й ряд: * на крючке петля, сделайте два накида, введите крючок в 4-ю петлю цепочки и от рабочей нити вытяните петлю (на крючке 4 петли), подхватите рабочую нить на крючок и провяжите вместе петлю и накид (на крючке 3 петли), подхватите рабочую нить (на крючке 4 петли); пропустите два звена цепочки, из следующей цепочки вытяните петлю (на крючке 5 петель). Провяжите их в 4 приема, причём

каждый раз подхватываем на крючок рабочую нить. На крючке 1 петля, 2 воздушные петли и столбик с одним накидом вяжите из середины скрещивания, 2 воздушные петли, пропустите два звена цепочки. Повторяйте от *..... до *.....*. В конце ряда два звена цепочки и столбик с двумя накидами.

2-й ряд: 3 воздушные петли для поворота. Вязать, как и 1-й ряд, только в шахматном порядке, то есть комбинацию из скрещенных столбиков вывязывать над 2 воздушными петлями цепочки, а над скрещенными столбиками вывязывать 2 воздушные петли.

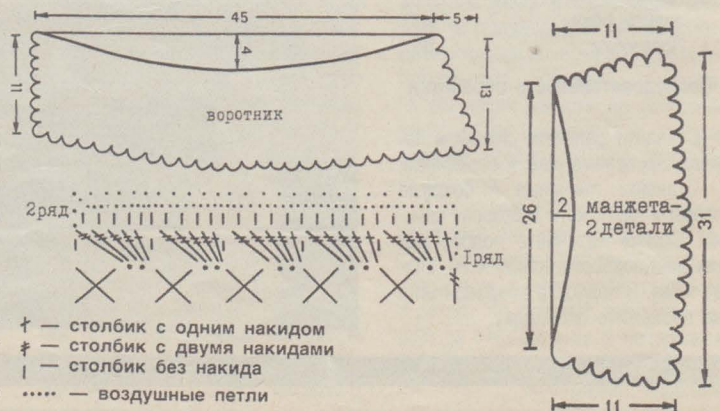
3-й ряд: так, как и 1-й ряд.

4-й ряд: так, как и 2-й, и т. д.

Отделочный рисунок «веера» смотрите на схеме.

Последовательность вязания манжет и воротника. Крючком № 1,5 свяжите, не затягивая, цепочку, равную ширине манжеты, воротника, и вяжите до нужного размера основным рисунком. Отделочную вязку «веерами» выполняем с внешних сторон манжет и воротника: связав 1-й ряд «веера», обвязываем линию пришива столбиками без накида и вывязываем 2-й ряд «веера». Готовые изделия стираем, подкрахмаливаем, придаем нужную форму и гладим горячим утюгом через хлопчатобумажную ткань до полного высыхания.

А. Митанова-Аптекарева





«Мода и мы»

лениях (они могут быть темнее) и, конечно же, о кнопках, пуговицах, резинках.

При переделке старой одежды распарывайте ее целиком, иначе вещь будет выглядеть устаревшей и жалкой. Технологию обработки швов, отдельных деталей, ширину строчки и т. п. подсмотрите в фабричных изделиях. И еще один совет: будьте увереннее, не робейте — в каждой женщине есть чувство красоты. Помните, что вы — «домашний» модельер и конструктор и работу вашу будут ценить все: дети, соседи, прохожие на улице.

Особо хочу сказать вот о чем. Составляя детский гардероб, помните, что праздничной одежды в нем должно быть минимум. Только для самых торжественных случаев. Наши дети устают от монотонных будней, строгого режима из «подожди» и «нельзя». Стоит ли усугублять его запретами в одежде? Тем более что им так легко доставить радость, купив обыкновенную рубашечку, новые сандалии, простенькое ситцевое платьице! Для ребенка это такое же счастье, как поход с мамой в «Детский мир» или с папой в зоопарк. И дайте ему свободу выбора: пусть он вместе с вами смотрит, как сочетаются вещи по стилю, цвету, форме. Если же что-то не нравится и он не хочет это носить — постарайтесь понять: почему? Простой каприз? Тогда терпеливо объясните, что он не прав. Но, как правило, ребенок чувствует, когда это «его» вещь, и надевать ее будет с особым удовольствием.

Н. Аршавская,
искусствовед ОДМО

КРАСКИ ДЕТСТВА

Вырастая, становясь взрослыми, мы помним тем не менее наши детские платьица и костюмчики и то ощущение праздника, которое испытали, надевая обновку. Или, наоборот, чувство приниженности от нескладной одежды. Дети остро переживают такую «неполноценность». И целиком зависит от нас с вами, нашего вкуса и умения.

Так как же одевать детей? Может, и нет здесь особых правил? У родителей на этот счет существуют разные мнения. Одни выбирают что попроще, темненькое, «под цвет грязи», не думая, нравится ребенку его «наряд» или нет, как сидит на нем эта вещь. А малыш неуютно чувствует себя в окружении остальных детворы — нескладный и жалкий.

Есть и другая крайность. Мамы и бабушки сбиваются с ног, чтобы чадо их было одето лучше всех. И вот уже у крохи «фирменные» комбинезоны, башмаки, костюмчики... Через год они станут малы, и все повторится сначала. С возрастом ребенка начинают дергать: «Не бегай — упадешь, испачкаешь джинсы! Не лезь на забор — порвешь куртку!». Вещь превращается в «идола». Если ребенку прививают в детстве культ «фирменной» одежды — привычка выделяться принесет ему большие страдания.

Детская одежда должна быть прежде всего удобной, просторной. Куртки, брюки, сарафанчики, юбочки — их стоит покупать на вырост. Не бойтесь закатать рукава или брючины, а «пышную» талию стянуть ярким ремешком. Ничего страшного, если над ним будет забавно торпозиться верх юбочки или брюк — теперь это модно. Съёмные бретели, броские подтяжки, резинки, пуговицы, кнопки — они помогут «подогнать» вещь гораздо лучше, чем доморощенный способ «ушивки».

Вы, наверное, замечали, как маленькие девочки любят длинные платья? Почему? Они в них чувствуют себя сказочными принцессами. А мамам это должно быть на руку: можно купить удлинненные вещи, тем более что это модно. Такое платьице хорошо дополнить нижней юбкой из шитья, кружев или ткани другого цвета — оно станет наряднее.

Мальчикам не меньше, чем девочкам, идут светлые и яркие тона в одежде. Им же почему-то покупают чаще всего вещи темные, «не маркие». Другое дело, что сегодня в молодежном да и в детском гардеробе «прижились» черный, серый, защитный цвета... Но здесь имеются в виду модели новых, современных форм и пропорций, а не те унылые и устаревшие, которые возьмешь разве что от безысходности.

Куртки, брюки, свитеры, майки, ковбойки, шорты — они годятся и для мальчиков, и для девочек, даже если застежка в них на «мужскую» сторону. А темные и нейтральные тона можно «обыграть» яркими цветными дополнениями — шапкой, шарфиком, варежками, колготками или носками, обувью, а также отделкой, вышивкой (в виде эмблем, гербов, символов, надписей и т. п.). Думаю, вы замечали, как нравятся детям детали в одежде, напоминающие форму моряков или танкистов, рабочие куртки и комбинезоны, одежду спортсменов, персонажей любимых сказок...

Искусство выбирать одежду, сочетать ее со вкусом в ансамбле нужно и в Саратове, и в Париже. И ребенку прививать чувство гармонии надо, начиная с цвета расшашонки и ползунков. Это могут быть разные тона — желтый, красный, голубой, оранжевый, розовый, зеленый: важно, чтобы они сочетались по оттенкам, насыщенности, коли-

честву каждого цвета, гармонировали друг с другом, а не «кричали на разные голоса». Дети удивительно тонко чувствуют красоту. Возьмите их рисунки — это целый мир фантазии, цвета, форм и образов. Можно выбрать из них «мотив» для вышивки или аппликации — ваш ребенок будет этим горд и счастлив.

Прекрасно, если мама или бабушка шьет и вяжет. Вы многое можете сделать детям сами. Распустив старый свитер — связать новый: пестрый, яркий, в полоску или с рисунком. Не говоря уже о шапочке, варежках, шарфике. Или сшить брючки, юбочку, сарафан. Ткань можете выбрать простую: типа джинсовой или шерстяную в клетку. Главное, помните о деталях и отделке: удобном размещенных карманах, декоративных «заплатках» на локтях и ко-

НА ПУТИ К ИДЕАЛУ

В прошлом номере журнала мы рассказали вам, как с помощью конструкторских приемов исправить дефект шени. Сегодня мы поговорим о другом недостатке фигуры — сильно или, наоборот, слабо развитом бюсте. В первом случае мы советуем подобрать классическую модель блузы. Следует избегать слишком приталенной и облегающей тело одежды. Чем просторнее лиф, тем меньше подчеркивается бюст. Чаще используйте фасоны с глубоким вырезом. Одежда с вертикальными рельефами и линиями зрительно уменьшает его объем, в то время как гладкая — делает бюст заметнее. Избегайте моделей, в которых кокетка заканчивается над линией бюста. Женщинам такого типа больше всего подходят неотрезные по талии платья без пояса.

Если же у вас слишком малень-



кий бюст, верхняя часть туалета также важна и для вас. Рекомендуем иметь в гардеробе широкие драпированные блузы. Они уравновешивают верхнюю и нижнюю части фигуры. Пояс, увы, не подходит и вам: он лишь подчеркнет недостаток. Чем больше складок, фалд и плиссе в блузе, тем легче скрыть небольшой бюст.

З. Грабковская, конструктор

ХОЗЯЙСТВЕННЫЙ МУЖЧИНА

Вы считаете, что только женские руки способны хорошо справляться с домашними делами? Если вы всерьез так думаете, берегитесь! Любая житейская мелочь может обернуться для вас, дорогие мужчины, бедой. Чтобы этого не случилось, приучайтесь делать что-то сами. А мы с удовольствием готовы помочь вам приобрести хотя бы минимум знаний и навыков.

У оторванных пуговиц есть одно неприятное свойство — теряться. Так что лучше их пришивать сразу. Самые ходовые пуговицы — с четырьмя отверстиями. Возьмите подходящую по цвету нитку, вденьте в иголку, завяжите на конце узелок — и приступайте к работе. Пришивайте пуговицу либо крест-накрест, либо двумя параллельными линиями. Способы проверенные,



так что не старайтесь придумать что-то еще.

К тонкой ткани пришивайте пуговицы плотно. Если же ткань потолще — нитку не затягивайте, а иголку вкалывайте ближе

к центру пуговицы. Прежде чем закрепить нитку с изнанки, оберните ее несколько раз вокруг нитяного столбика пуговицы — так она будет крепче и надежнее держаться.

Между толстой тканью и пуговицей нужно оставлять небольшой промежуток. Этим вы сохраните петлю от деформации, да и пуговица прослужит дольше. Для удобства положите сверху на пуговицу две спички и пришейте ее вместе с ними. Потом спички выдерните, пуговицу оттяните от ткани и туго закрепите нить. Теперь пуговица стоит на прочной ножке.

Если порвалась одежда, дырку можно на время заклеить обычным лейкопластырем с обратной стороны, чтобы ткань не распозалась. А потом уже заняться ремонтом.

Теперь — совет другого рода. Не накапливайте грязное белье! Намного легче выстирать его сразу. Белое и цветное разделите. Насыпьте стиральный порошок в не слишком горячую воду, погрузите в нее белье. Воротнички

и обшлага рубашек трите тщательно руками, а не щеткой. При стирке носков — носки и пятки. Белье прополощите в чистой воде и повесьте сушиться. Рубашки — на плечики.

Что ж, белье высохло, надо его гладить. Брюки вы непременно должны научиться отглаживать сами. Пояс и верхнюю часть брюк прогладьте через влажную, предварительно отжатую тонкую белую ткань. Затем положите их во всю длину на гладильную доску и отогните одну половину. Сначала нужно гладить брюки на коленях, чтобы эти места слегка «втянулись». Теперь сложите их боковыми швами и тщательно заглавьте переднюю и заднюю складки по всей длине. То же самое проделайте и на второй половине. Сложите обе половины вместе и еще раз прогладьте. В таких брюках вид у вас будет подтянутый и молодцеватый.

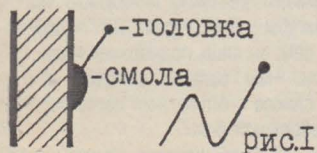
Но утите, складки бывают нужные и ненужные. От ненужных избавляйтесь, аккуратно вешая одежду на ночь.

А. ЕРЕМЕЕВА

А я делаю так... «ТИХИЙ» ГВОЗДЬ

С этой ролью хорошо справляется обычная галантерейная булавка. Делается это так. Очистите на стенке от мела небольшое место величиной с трехкопеечную монету. Тщательно протрите его тряпкой, промойте бензином, высушите. В отдельной посуде смешайте эпоксидную смолу с затвердителем (10:1), дайте массе загустеть. Это займет примерно 1 час. Возьмите галантерейную булавку с цветной головкой и согните ее, как показано на рис. 1. Подготовленное на стенке место смажьте загустевшей смолой, а чуть выше (рис. 2) вставьте галантерейную булавку головкой вверх. При затвердении смолы она сползет немного вниз. Нанесите снова смолу на булавку и дайте затвердеть 15—24 часа. Теперь можно повесить эстамп. «Тихий» гвоздь способен выдержать груз весом до 3 кг. Приступая к работе, проверьте гарантийный срок использования смолы.

Р. Балинский, г. Харьков



БЕЗУКОРИЗНЕННЫЙ ГАЛСТУК

Галстук требует постоянного ухода. Сняв, его развешивают, дают отвисеться.

Пятно, если оно появилось, можно удалить бензином или пятновыводителем, выбранным с учетом ткани, из которой изготовлен галстук. Можно и постирать его в теплом растворе моющего средства для шерсти, шелка и синтетики («Березка», «Рось» и др.) или универсального порошка типа «Лотос», «Нептун», «Кристалл». Предварительно необходимо на небольшом

чалался задний шов. Положите его «лицом» вниз на влажное полотенце и прогладьте умеренно нагретым утюгом. Далее перенесите галстук на сухое полотенце также «лицом» вниз и прогладьте через влажную тряпку досуха. При стирке и при глажении можно воспользоваться шаблоном из картона или плотной бумагой, что облегчит работу. Чистый, аккуратный, умело завязанный, гармонирующий с остальной одеждой галстук украсит туалет мужчины.



незаметном участке галстука убедиться, что он не линяет. После тщательного полоскания в теплой воде отожмите его в полотенце и досушите в расправленном виде на ровной поверхности, подложив мягкую чистую ткань.

Главная трудность впереди: как погладить галстук после стирки, чтобы на лицевой стороне не отпе-

УМЕЕМ ЛИ МЫ ГЛАДИТЬ?

Казалось бы, что уж проще? Но и в этом деле есть немало своих секретов и хитростей. Их полезно знать всем, но особенно молодым хозяйкам.

Знаток своего дела

Начиная гладить, проверьте, не запачкан ли утюг, не перекалился ли. Для этого достаточно провести им по чистой сухой тряпочке.

Если поверхность его стала шершавой, протрите ее ватой, смоченной в нашатырном спирте, затем нагрейте утюг и проверьте результат на влажной тряпке.

Утюг легко очистить, если проводить им по соли, насыпанной на лист бумаги.

Если появилась подпалина, протрите ее перекисью водорода, разведенной пополам с водой. Это место нужно гладить теплым утюгом, пока не высохнет. Пятно можно вывести другим способом: намочите его раствором борной кислоты, а затем простирайте вещь в воде комнатной температуры.

Желтые пятна на белье от утюга удалите раствором буры (2 ч. л. на 1 литр воды), после чего промойте вещь и высушите. Если желтизна осталась, протрите это место разрезанной пополам луковицей и промойте с мылом в холодной воде.

Платье из хлопка можно прогладить очень быстро, если завернуть его на несколько минут в махровое полотенце, предварительно намоченное в горячей воде и хорошо выжатое.

Складка на брюках сохранится надолго, если протереть ее с изнанки кусочком сухого мыла, а потом прогладить с «лица» через влажную тряпку.

А. Попов, г. Днепродзержинск

А ЧТО УМЕЛИ НАШИ БАБУШКИ?

Оказывается, их волновали те же самые «юные» проблемы, которые волнуют и нас с вами, женщин эпохи научно-технической революции. Полистаешь журналы начала века и видишь: советы по ведению домашнего хозяйства, гигиене, медицине, моде и косметике, кулинарии... И ничего удивительного — все эти сведения и тогда помогали нашим бабушкам быть приятными женами, добрыми матерями, умелыми хозяйками и, конечно же, красивыми женщинами. То есть учили прекрасную половину человечества быть еще привлекательней. Тем они и ценны. И один из настоятельных советов — «Путь к сердцу мужчины...» Что ж, давайте воспользуемся этой рекомендацией и мы.

ДРЕВНИЙ МОГОЛЬ-ГОГОЛЬ



А знаете ли вы, что это такое? Оч-чень простое блюдо! Берете... «сырую яичку»... Впрочем, никто лучше самого изобретателя об этом не расскажет. А история сохранила нам подробности кулинарного «открытия». Дело было так. Лет сто с небольшим в Могилеве жил кантор, еврейский дьякон. Его уволили из синагоги, потому что... сел голос. Отец многодетного семейства маялся, но не сдавался: чего только не испробовал, чтобы восстановить голос! И вот удача: Гогель (так звали служителя культа) изобрел свой рецепт: «взять сырую яичку, кокнуть в кружку, покрошить чернухи (то есть хлеба), посолить и взболтать». Он принимал лекарство понемногу, маленькой ложечкой. А поскольку Гогель из Могилы (так его называли) был бедняком, то оно служило ему также и «сытным завтраком».

В это время у нищего дьякона появилась знатная соперница из соседней Большой Своротви — юная графиня Потоцкая. Хрупкая и вздорная пани Бронислава любила удивить именитых гостей новым романсом, но... голос частенько предательски срывался. Прослышав о «чудодейственном» блюде, она тут же велела его приготовить. Однако...

— Зачем тут хлеб?! От него

только полнеют! И соль ни к чему. Положите в яйцо пол-ложечки (чайной) меда и мешайте подольше.

Ну а потом пани поступила по праву сильного.

— Почему он «Гогель»? Всех гусаков в округе называют «гоголь». Вот пусть и будет «Гогель-Моголь». Это мой бальзам!

Вскоре рецепт пани Брони распространился по всей Белоруссии, Польше, России. «Бальзам» принимали по утрам. Особенно он полюбился детям. А что же наш изобретатель? Сдался? Ничего подобного. Узнав о коварстве знатной дамы, он нашел что сказать: «Гогель-Моголь»? Цо то за блюдо?! Мое называется «Моголь-Гоголь», запомните!» Вот такая история.

М. Крупнов-Денисов

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ФАНТАЗИИ

КИСЛО-СЛАДКИЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ

Понадобится старое тесто — закваска, или дрожжи. Около килограмма сухих черных корок положить в горшок или кастрюлю и заварить кипятком так, чтобы покрыть сухари. Поставить на ночь в топленную утром печь. Можно подержать несколько часов в слабо нагреваемой духовке, а остальное время — на батарее отопления или просто в теплом месте /часа 2—3/. После всего вылить содержимое в кадочку или дежу и туда же заварку или дрожжи /около 100 г/, разведенные в теплой воде. Приба-



вить 2—3 стакана ржаной муки, хорошо размешать рукой или вешелкой, обвязать чистой тряпкой и поставить в теплое место — дать взродить часа 4.

Потом всыпать 2 ст. л. соли и 2 ст. л. сахара, влить стаканов 5—6 теплой воды и всыпать, все время размешивая, 2—2,5 кг ржаной муки. Вымесивши тесто так, чтобы не приставало к рукам, оставить на ночь в не очень теплом месте, чтобы не перекисло. Утром сделать колобки, по килограмму примерно, положить их на стол, обсыпанный мукой. Это для русской печи. А для газовой или электрической духовки колобки делают помельче — по 200—300 г. Крупные, на 1 кг, сидят в вытопленной русской печи час-полтора. Печь их можно тогда, когда брошенная на под /пол печки/ мука не обугливается сразу, а печется — желтеет, бурет. В духовке или электропечи держать до готовности — около часа на среднем огне. Готовность определяют обычным способом: протыкают потихоньку хлеб донизу и затем так же тихо вынимают: и если лучина без прилипшего теста, то хлебы готовы. Чтобы хлебы пекились равномерно, в духовках их надо перемещать снизу вверх.

КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ ИЗ КУР

Взяв одну курицу, очистить ее от костей и жилки, проверить два-три раза через мясорубку, положить в ступку. Затем прибавить сырое яйцо, 3 ст. л. сливочного масла, 150—200 г черствой белой булки, вымоченной в молоке и отжатой,

2 ч. л. соли. Все хорошенько протолочь, вынуть и разделить массу на котлеты. Для этого на доске, смазанной яйцом, надеть порции размером с куриное яйцо и раскатать их толщиной в мизинец. Разложить на каждую котлетку по кусочку охлажденного сливочного масла величиной с грецкий орех. Затем завернуть края котлетки, слегка вытянув верхушку, чтобы образовался невысокий конус.

Котлеты запанировать, окунув их во взбитые с сухарями яйца, а затем обвалить в мелко истолченных сухарях. Дав обсохнуть, жарить в раскаленном масле или во фритюре /смеси жиров/ до подрумянивания. Долго держать нельзя, иначе котлеты лопнут и из них вытечет вкусный сок. Вынимать шумовкой на сухую сковородку и сразу сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Подборку из старинных журналов подготовил А. Массарыгин

ГРИБЫ ПО СТАРИНКЕ



ЛАПША ГРИБНАЯ

Из 100 г белых сушеных грибов сварить бульон: на 2 литра воды возьмите также 1 луковицу, 2 морковки, 1 корень петрушки. Когда грибы станут мягкими, выньте их из кастрюли, мелко изрубите и обжарьте на сливочном масле с добавлением мелко нашинкованного лука.

Возьмите 200 г домашней лапши, обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг, облейте холодной водой и опустите в грибной суп. Туда же положите и обжаренные грибы. Суп еще раз хорошенько прокипятите.

ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ И РИСОМ

Отварите 50 г сухих грибов, мелко нашинкуйте, слегка поджарьте с луком (1 луковица) в 2—3 ст. л. сливочного масла. Смешайте с одним стаканом вареного риса. Листья капусты обдайте кипятком и дайте постоять минут 10. Положите фарш на капустный лист, заверните, перевяжите ниткой, обсыпьте сухарями и обжарьте в сливочном масле.

Рецепты разыскал в журнале «Хозяюшка» за 1901 год Э. Иванов, москвич.

Действительно, — говорит руководитель «школы», — тучность приводит к преждевременному старению, у нее появляются постоянные «спутники» — гипертония, сахарный диабет, артриты и многие другие болезни. И к уже названным мною основным причинам ожирения добавлю и такие, как употребление алкоголя и курение, самолечение, редкие приемы пищи, особенно во второй половине дня, и т. д.

Каждый из вас легко может рассчитать идеальную массу тела: для этого нужно измерить в сантиметрах свой рост и вычесть 100. Если отклонение от «идеала» в пределах десяти процентов — это нормально, если же больше — займитесь собой всерьез: у вас ожирение.

Итак, вы поняли — нужно похудеть. Что же для этого предпринять? Прежде всего определить, от чего у вас избыточный вес. Может быть, вы любите сладкое или мучное? Мало двигаетесь? В любом случае обязательно наладьте режим питания. Дело в том, что у тучных людей насыщение приходит позже, чем у здоровых, поэтому они больше едят. Здесь выход простой: принимать пищу не менее 5 раз в день. Исключить из рациона специи, которые повышают аппетит. Зато ввести в него побольше овощей: капуста, морковь, свекла... Они богаты клетчаткой, вызывают чувство насыщения. Все салаты, а также супы нужно заправлять растительным маслом. Мы предлагаем вам диетическое меню на неделю. Расчет продуктов дается в граммах.

День первый. Суточная калорийность — 1402 ккал.

Первый завтрак: овощной винегрет — 160, масло сливочное — 10, молоко — 100, хлеб ржаной — 25.

Второй завтрак: творог нежирный — 100, хлеб ржаной — 25.

Обед: салат (овощной) — 140, борщ вегетарианский — 250, хлеб ржаной — 25.

Полдник: рыба отварная — 150, хлеб ржаной — 25.

Ужин: каша (любая, кроме манной) — 100, молоко — 100, масло сливочное — 10, хлеб ржаной — 25.

В дневной рацион входит 69,8 г белков: 26,3 животных (ж) + 24,7 г молочных (м) + 18,8 г растительных (р). Жиров — 56,0 г: 0,9 г(ж) + 38 г(м) + 17,1 г(р). Углеводов — 143,8 г.

День второй. Суточная калорийность — 1444 ккал.

Первый завтрак: овощной салат — 135, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 10, хлеб ржаной — 25.

Второй завтрак: молоко — 200, хлеб ржаной — 25.

Обед: овощной винегрет — 145, суп овощной вегетарианский — 250, мясо отварное — 100, хлеб ржаной — 25.

Полдник: творог нежирный — 100.

Ужин: овощной салат — 140, молоко — 200, хлеб ржаной — 25.

В рацион этого дня входит 62,2 г белков: 23,9 (ж) + 32,9 (м) + 5,4 (р). Жиров — 67 г: 18 (ж) + 23(м) + 26(р). Углеводов — 137 г.

День третий: суточная калорийность — 1425 ккал.

Первый завтрак: овощной салат — 135, сыр — 15, масло сливочное — 10, мед — 10, хлеб ржаной — 25.

Второй завтрак: молоко — 100, хлеб ржаной — 25.

Школа здоровья

ДОЛОЙ ОЖИРЕНИЕ

ЭТОЙ СЕРЬЕЗНОЙ ПРОБЛЕМЕ МЫ ПОСВЯЩАЕМ СПЕЦИАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ В «ШКОЛЕ». ПРОФЕССОР И. П. БЕРЕЗИН ОСНОВНЫМИ ПРИЧИНАМИ ОЖИРЕНИЯ СЧИТАЕТ ПЕРЕЕДАНИЕ И ОТСУТСТВИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. ЭТО НЕТРУДНО ПОДТВЕРДИТЬ МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ПРИМЕРАМИ.

Обед: овощной салат — 165, борщ вегетарианский — 245, мясо отварное — 100, хлеб ржаной — 50.

Полдник: творог полужирный — 150.

Ужин: овощной винегрет — 160, масло сливочное — 10, хлеб ржаной — 25, чай без сахара — 200.

В рацион этого дня входит белков 68,8 г: 18,9(ж) + 34,6(м) + 15,3(р). Жиров 64,4 г: 12,4(ж) + 26,1(м) + 25,9(р). Углеводов — 131 г.

4-й, 5-й и 6-й дни недели повторяют соответственно 1-й, 2-й и 3-й. Седьмой день недели — разгрузочный: нужно пить только воду. Другой вариант — 3—4 салата из сырых или отварных овощей. В первые три недели диета должна быть бессолевой, затем пищу можно досаливать на столе (1/2 ч. л. в день).

Хочу обратить ваше внимание на следующие моменты: без подробной консультации врача к лечению ожирения не приступайте. Возможно, что у вас есть хронические болезни и вы рискуете их усугубить. Не увлекайтесь «модными» диетами. Нельзя исключать из рациона углеводы. И вообще эффект, достигнутый только за счет снижения калорийности пищи, скоро исчезнет. Похудание — процесс комплексный, и он немалым без физиче-

ской активности. Врач поможет вам также выбрать оптимальные для вас нагрузки. В разгрузочные дни они минимальны, в остальные занимайтесь утренней гимнастикой, ходьбой, бегом трусцой, плавайте, закаляйтесь и даже... танцуйте. При соблюдении этих условий вы можете похудеть в год килограммов на 25 (не более 2 кг в месяц).

ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. Поставьте ноги на ширину плеч, пальцы сожмите в кулаки. Взмахивайте попеременно вытяну-

тую левую ногу и разведите руки. Затем правую ногу... Повторите по 5—10 раз каждой.

7. Ноги вместе. Взмахнув левой ногой, коснитесь ладони вытянутой вперед правой руки. Прodelайте то же движение правой ногой. Выполняйте по 4—10 раз.

8. Ноги вместе, рукой держитесь за спинку стула. То левую, то правую прямую ногу старайтесь побольше «раскачать» взад-вперед. Корпус прямой. Повторите по 6—12 раз каждой ногой.

Упражнения для мышц туловища

1. Ноги на ширину плеч, руки за голову. Наклоняйте туловище влево и вправо по 5—10 раз. Ноги при этом не сгибайте.

2. Ноги на ширину плеч, руки опустите. Наклоните туловище влево, подняв вверх правую и согнув за спиной левую руку. Сделайте два пружинящих наклона в ту же сторону. Затем наклонитесь вправо: по 3—6 раз в каждую сторону.

3. Поставьте ноги шире плеч, руки в стороны. Наклонитесь вперед, достаньте правой рукой носок левой ноги. И наоборот. Повторите по 3—6 раз. Ноги не сгибайте. Можно касаться носка также и обеими руками.

4. Лечь на спину. Согнув правую ногу и обхватив колено обеими руками, прижать бедро к животу. То же самое упражнение проделайте левой ногой и обеими сразу. Повторите по 5—10 раз.

5. Лечь на спину, руки положить за голову. Поочередно поднимайте то левую, то правую ногу до угла 45° или 90°. Повторите по 5—10 раз.

6. Лечь на спину, ступни ног закрепить. Сядьте и, наклоняясь вперед, достаньте руками носки ног. Повторите 4—15 раз.

Бег и прыжки

1. Ноги вместе, руки на поясе. Сделайте 20—60 подскоков на месте. Это упражнение можно выполнять иначе: подскакивайте поочередно на левой и правой ноге. Делайте по два мелких подскока кряду.

2. Побегайте по комнате полторы-две минуты в среднем темпе.

Итак, мы с вами условились, что худеть будем постепенно и под наблюдением врача. На подготовительном этапе (от 1,5 до 3,5 месяца) займитесь устранением вредных привычек, которые ведут к ожирению. Начните применять «основной вариант» диеты, приведенной на сегодняшнем занятии. И, конечно же, параллельно проводите мягкое закаливание, утреннюю гимнастику, произвольную ходьбу. На основном этапе включите диеты со сниженной калорийностью и разгрузочными днями, увеличьте физические нагрузки. А на заключительном — зафиксируйте ваш новый вес.

Записала И. Павлова



тыми руками (как на лыжах) 8—15 раз.

2. «Боксируйте» 10—20 раз каждой рукой, сопровождая удары поубором корпуса.

3. Энергично размахивайте руками, как при беге на короткие дистанции. Повторите 12—25 раз каждой рукой.

Упражнения для ног

1. Поставьте ноги на ширину плеч, делайте пружинящие полуприседания 6—12 раз, держась за спинку стула.

2. Ноги вместе. Держась за спинку стула, сделайте 4—8 приседаний.

3. Делайте широкие выпады то левой, то правой ногой вперед, поднимая руки в стороны-вверх и выпрямляя спину. Повторите 5—10 раз.

4. Повторите упражнения, делая широкие выпады в стороны то левой, то правой ногой, отводя руки назад. Повторите по 5—10 раз каждой ногой.

5. Ноги вместе. Руки поднимите вверх, левую ногу отставьте далеко в сторону на носок. Сделайте на правой ноге три пружинящих приседания. Повторите упражнение каждой ногой 3—6 раз.

6. Ноги вместе. Быстро отведите



Рис. 6

Кончилось лето — как жаль! Но если очень захотеть — можно сохранить «кусочек» еще надолго. И самый лучший способ для этого — украсить квартиру декоративными растениями. Практические рекомендации дает кандидат сельскохозяйственных наук, художник-оранжировщик Г. Н. Шапенкова.

У комнатного садоводства простота кажущаяся. На самом же деле оно требует много сил, выдумки, фантазии. Но зато как поднимают настроение, улучшают самочувствие созданные вашими руками зеленые оазисы!

Однако прежде чем заняться разведением домашнего «цветника», вы должны заранее знать как можно больше о ваших будущих друзьях. Да-да, я вовсе не оговорила, именно о друзьях. Ведь, помимо эстетического удовольствия, которое они нам доставляют своей красотой, растения и сами способны заботиться о нас. Известно, что многие из них обладают целебными свойствами.

Вот, скажем, они выделяют кислород, увлажняют воздух в квартире, оказывают бактерицидное воздействие. Например, уже после трех недель пребывания в комнате китайской розы (рис. 1), комнатного винограда (рис. 2), сансевьеры (рис. 3) она почти полностью очищается от микробов. Я назвала наиболее активные растения.

Но не все цветы так полезны. Есть среди них и опасные «соседи». Например, примула — достаточно сильный аллерген. А густой пряный запах гиацинтов, вербены, левкоев, герани вызывает головную боль. Будьте осторожны с олеандром — у него ядовитый сок. Если у вас

маленькие дети, лучше это растение в доме не держать.

Как видим, очень важно сделать выбор, решить, что подойдет для вашей квартиры. Прекрасно сочетаются в интерьере вечнозеленые тропические и субтропические растения: фикус, лавр, пальмы, папоротники, аспарагус, традесканции, плющи, кактусы... Экзотические, с яркими листьями и цветами. Их сочная зелень создает атмосферу лета, а причудливые стебли сплетаются в «сказочный сад».

Нужно постараться так подобрать коллекцию, чтобы цветение продолжалось круглый год. Начина-

ет его паунсеттия — «рождественская звезда». Затем вступают луковичный амариллис, розан китайский, бегонии. Летом приходит пора бальзаминов, колокольчиков, фуксии, герани. И, наконец, «декабрист». Знаменитые комнатные фиалки цветут весь год.

Но, создавая мини-сад, руководствуйтесь хорошим вкусом и чувством меры. Ведь зеленый уголок — это равноправная часть интерьера. А значит, растения нужно правильно расположить, выбрать гармоничный колористический фон, подобрать подставки и вазы. Подоконники лучше не загромождать. Даже если в комнате изобилие света, поставьте сюда невысокие растения — кактусы, фиалки. Побольше используйте подвесные керамические кашпо (рис. 4). Декоративные вазы и деревянные ящики с цветами можно поставить и на полки. Прекрасно смотрятся небольшие решетки — деревянные или металлические — с закрепленными на них горшками и ящиками.

Оригинальные напольные композиции. Это могут быть и одиночные крупные растения (фикус, пальма, папоротник, аспарагус), и небольшая группа из разных по величине: например, бересклет, иглица, лавр, тот же фикус. Вместо неприглядной деревянной кадки используйте напольную вазу или двойное кашпо. Кстати, тут есть простор для выдумки. Поставьте в обычную корзину из ивовых прутьев один или несколько цветочных горшков. Чтобы вода при поливе не вытекала, застелите корзину внутри синтетической пленкой, сложенной в несколько раз. Сверху горшки с землей украсьте мхом. Вот и готова

декоративная ваза. Поставить этот цветник лучше в угол комнаты.

Или такое необычное решение: на металлическую опору торшера установите традесканцию, бегонию — любое пышное растение. Причудливая игра света в сочетании с яркой зеленью, струящимся силуэтом стеблей — все это придаст комнате неповторимый стилистический оттенок (рис. 5).

А может быть, вам подойдет такой вариант? Мини-сад в глубине комнаты (рис. 6). На прозрачную стенку-перегородку «накиньте» стебли вьющейся традесканции или плюща, в верхнюю часть деревянной рамы вмонтируйте лампы дневного света. Сами горшки поставьте в пластмассовый или оцинкованный поддон. Не забудьте на дно насыпать щебень и песок, а пространство между горшками заполнить торфом. Поддон и светильники закройте сверху деревянной панелью. Не делайте вашу цветочницу слишком громоздкой. Достаточно посадить одно-два крупных растения (фикус, пальму), несколько экземпляров плюща, пару декоративно-лиственных — аюкубу, бегонию. Уверю, что даже этот скромный уголок сделает ваше жилище неузнаваемым.

И в заключение несколько советов по уходу за растениями осенью. Ведь наступает время подготовки домашней оранжереи к холодам. Поливайте их поменьше, подкормки прекратите до весны. И ни в коем случае не пересаживайте — это тоже весенняя «операция». Следите, чтобы в комнате не было сквозняков. Цветы, как и все живое, любят заботу и ласку.

Записки М. Макейчик



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

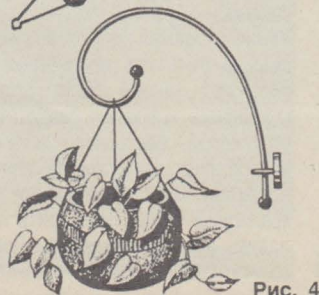
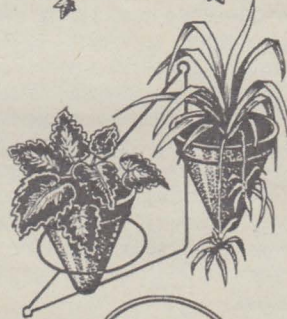


Рис. 4



Рис. 5

ОСЕННИЙ... СЕВ

Уже и погода капризничает, а дел на огороде не убавляется. Нужно снять и убрать под навес каркасы парников и укрытий, собрать и поставить под крышу колья и тычины, чтоб не гнили и не портились. И дорожки почистить надо — участок должен уйти под снег прибранным и опрятным.

А пока он не выпал, идет перекопка гряд: пусть почва проморозится, надышится за зиму, чтобы пропитаться потом талыми вешними водами. Копать нужно на полный штык лопаты, не разбивая комьев: глыбистая почва меньше уплотняется в зимнюю пору, в ней «охотнее» гибнут вредные насекомые.

Опытные огородники в предзимнюю пору, когда почва начинает промерзать на глубину 2—2,5 см, приступают... к посеву овощей: редиса, репы, брюквы, свеклы, моркови, петрушки, сельдерея и укропа. Таким растениям, оказывается, не страшны ни трескучие морозы, ни весенние похолодания. И урожай потом поспеет на две-три недели раньше.

Разумеется, грядки нужно подготовить заранее. Перед посевом почву разрыхлите, заправьте удобрениями. В расчете на 1 квадратный метр внесите 6 кг перегноя, 25—30 г фосфорных, 12—15 г калийных удобрений и 0,5 кг древесной золы.

Поглубже вскопайте землю, сделайте поверхностный слой граблями, затем проведите поперек грядки бороздки до 2,5 см глубиной и 2—3 см шириной. Расстояние между ними 12—14 см. В эти бороздки и высевайте сухие семена, но примерно в полтора раза больше, чем при весеннем посеве. Присыпьте бороздки песком или торфом, затем заровняйте перегнойной землей. Сейте в оттепель. Когда придут заправские морозы, семена лишь набухнут, но не прорастут. Зато по весне...

Если вы любите эксперименты, можете посадить под зиму и картофель. Такие опыты проводились даже на широте Ленинграда, причем весьма удачно. Но все-таки не рискуйте сразу ставить дело «на широкую ногу». Ограничьтесь для начала небольшим участком.

Чем выгоден этот способ? Весной не надо перекапывать участок: достаточно окучить всходы, а при внезапном заморозке лишь присыпать их перегноем. И клубни будут закаленные. Картофель нужно сажать в бороздку, на дно которой положить органику — соломенный навоз. Если его нет, можно использовать

солому или траву. Сверху клубни засыпать землей. На глинистых землях во избежание вымочек посева лучше проводить на гребнях. Клубни берут не крупные, поздних сортов, прозелененные на солнце.

КАПУСТНЫЕ ХЛОПОТЫ



Отбираем на семена. Старая деревня, кстати, всегда сама обеспечивала себя семенами огородных культур. Сегодня же это — большая проблема. Может, воспользуемся опытом дедов?

Семенную капусту в отличие от продовольственной не срубляют, а выдергивают с корнями. Чтобы маленькие почки, заложенные в пазухах листьев и кочерыжке, «погнались» летом цветочные стрелки, нужно подвергнуть семенные кочаны длительному воздействию холода (6—8°). Для этого их нужно хранить в погребе три-четыре месяца.

Перед закладкой капусту проверьте как можно тщательнее: не попорчена ли нижняя часть кочерыжки капустной мухой, нет ли на корнях килы. У растения не должно быть больше 2—3 околокочанных листьев, иначе оно загниет. Кочерыжки в хранилище можно подвесить к потолку или же уложить на полки и стеллажи.

Когда наступит весна, подготовьте кочан к посадке: вырежьте из него кочерыжку, подчистите от гнили. Высаживайте в грунт в конце апреля. Участок выбирайте теплый, светлый, удобренный с осени.

И вот уже семена созрели в стручках. Семенники срежьте, подсушите, затем обмолотите. Храните семена в бумажных пакетах. Помните, что разные сорта капусты легко переопыляются, а потому для их «изоляции» дело лучше всего поставить так: скооперироваться с соседями.

Храним. Свежая капуста все время должна быть под присмотром. Ее поражают многие болезни даже в процессе хранения: серая гниль, сосудистый бактериоз, точечный некроз листьев. Если на капусте появились хлопья серой плесени, хранилище нужно проветрить и охладить, а кочаны зачистить. Помните, что болезнь легче «осваивает»

подмороженную капусту, а также ту, что зачищена до белых листьев. Обычно кочаны срубляют в середине октября, перед сильными заморозками. К этому времени они достигают наибольшего размера, становятся плотными, кроющие листья светлеют, приобретают блеск. Вот и оставьте на зиму 2—3 таких листа.

Если почернели черешки и жилки, а пластинки листьев желтеют и засыхают, тщательно осмотрите капусту и такие кочаны лучше выбросьте. Эту напасть нужно предвидеть заранее и при закладке большие кочаны отбраковывать. Сосудистый бактериоз — а эти признаки принадлежат именно ему — поражает не только капусту, но и редис, редьку, турнепс, брюкву, горчицу. Эффективной мерой защиты может стать обеззараживание семян с помощью фитонцидов. Вот простой, но надежный способ: растолките 25 г чеснока и смешайте со 100 г воды. Поместите в эту смесь семена на один час.

Известен огородникам и точечный некроз листьев. Раскроешь такой кочан, а он как будто мухами загажен. Обычно им поражена более капуста, «перекормленная» азотом, или та, которая неправильно хранится. Рекомендуем вам устойчивые к точечному некрозу сорта: Зимовка 1474 и Гибрид грибовский № 1.

Квасим, солим. Обычно в первой половине октября огородную барыню — белокочанную капусту — уже привозят в дом. Исстари это веселое славное время называется Капустницей: ее рубят, квасят, солят, чтобы радоваться потом всю зиму. И у каждой хозяйки наверняка имеется свой секрет. Но и о традициях тоже нужно помнить. В одних местах ее квасят с яблоками, в других — с виноградом, но чаще всего обходятся одной морковкой.

Как правило, на килограмм капусты кладут 20 г соли, причем желательно крупного помола. Тертая морковь добавляется по вкусу. Смесь перетирают с солью, затем набивают ею кадку, которую держат около недели в тепле. Капуста даст за это время сок, выпустит газы. Для этого дважды в сутки кадку нужно протыкать скалкой. Ну а потом накрывают капусту деревянным кружком, лучше дубовым, а сверху ставят гнет (камень). Выдержав неделю в тепле, ее потом ссаживают в погреб.

А вот еще один способ засолки капусты. Он тоже прост. Капусту нашинкуйте продолговатыми полосками и вместе с тертой морковью уложите плотно в кадку. Затем залейте массу рассолом. Готовят его так: в 8 л остуженной кипяченой воды растворяют 2 тонких стакана крупной соли и 1 стакан сахарного

песка. Заливают (как войдет), потом кладут гнет. В отличие от первого способа (сухого) этот дает вкусную капусту уже через несколько дней.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА... К НОВОМУ ГОДУ



Что делать, если ее запасы оказались большими?

Мы научим вас, как полученный урожай увеличить... втрое. Оказывается, цветную капусту можно доращивать, начиная с предзимья и глубокой осени. Прием этот давно отработан и сводится вот к чему.

При уборке растения из земли нужно выдергивать. А когда наметится устойчивое похолодание, высадить капусту в глубокий парник. Накануне его нужно хорошенько очистить от земли. Ее можно сложить неподалеку — пригодится в начале весны.

В котловане парника проведите поперечные бороздки, полейте их водой, а когда она впитается, высаживайте растения, присыпая их землей до первых листьев. Под одной рамой поместится 35—50 растений. Доращивание нужно проводить без доступа света. Для этого парник закройте деревянными щитами, а сверху на них расстелите рогожу или соломенный мат.

Как только начнутся морозы (минус 1° и ниже), утеплите парник опилками. Если же их нет — то листвой или соломой.

Допустим, у вас нет глубокого парника. Не огорчайтесь. Капусту можно доращивать и в подвале. Корни и кочерыжки прикопайте во влажную землю и само собой следите за температурой: она не должна опускаться ниже нуля. Ну, а если потребует, утеплите растения. Чтобы корни капусты не испаряли много влаги, позаботьтесь об этом заранее: перед посадкой оберните их бумагой.

А накануне Нового года парник раскройте. Вот они, свежие, увесистые, красивые капустные головки! Они стали у вас втрое тяжелее! И секрет тут простой: доращивание шло за счет запасов в кочерыжке и зеленых листьях.

А. Стрижев, агроном