



ДЖИНСОВАЯ И МОЛОДАЯ...

ДОМАШНИЙ КАЛЕНДАСКОП ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА» №5 1990

Оформление Ю. Семёновой

ВЕСНОЙ, В 16 ЛЕТ...

Тебе этой весной исполнилось шестнадцать. Ты ужасно стесняешься своего юного возраста, страстно мечтаешь как можно скорее стать взрослой, вглядываешься в зеркало, пытаешься увидеть женщину, но на тебя смотрит девчонка с мальчишеской стрижкой — запомни себя такой... Не торопи мгновения! Через десять, через двадцать лет ты поймешь, что это было самое удивительное время — твоя весна. Сейчас тебе говорить об этом бесполезно. Ты изводишь килограммы косметики, ты хочешь выглядеть во что бы то ни стало старше, старше своих лет, и только потом ты поймешь, что нет такого крема, который сделал бы твою кожу персиковой — шестнадцатилетней, и нет такой туши и теней, которые бы вернули тебе этот юный взгляд. Ты надеваешь туфли на высоком каблуке, узкую юбку, но пока ты еще сможешь сбросить все это в одну минуту, и в джинсах, в легких белых кроссовках побежать за звенящим трамваем... Да здравствуют 16 лет! Тебе украдкой будут смотреть вслед тридцатилетние женщины — ты так завидуешь их нарядам, их независимости и красоте, — но, поверь, все это будет и у тебя, все это не за горами, а вот они уже никогда не вернуться в твой возраст, в свои 16 лет... Не завидуй и не гони время. Побудь такой, какая есть. И, вглядываясь в зеркало, постарайся на всю жизнь запомнить это ощущение весны.

Модель номера

Эта модель рекомендуется девушкам и молодым женщинам. Размер 164—88—96. Ткань предлагается джинсовая или плотная хлопчатобумажная типа «Кубанка». Детали на ткани располагаются по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает продолжение цельнокроеной детали).

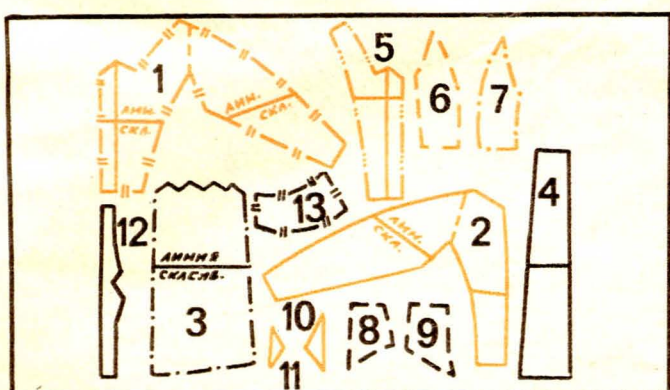
Детали кроя жакета:

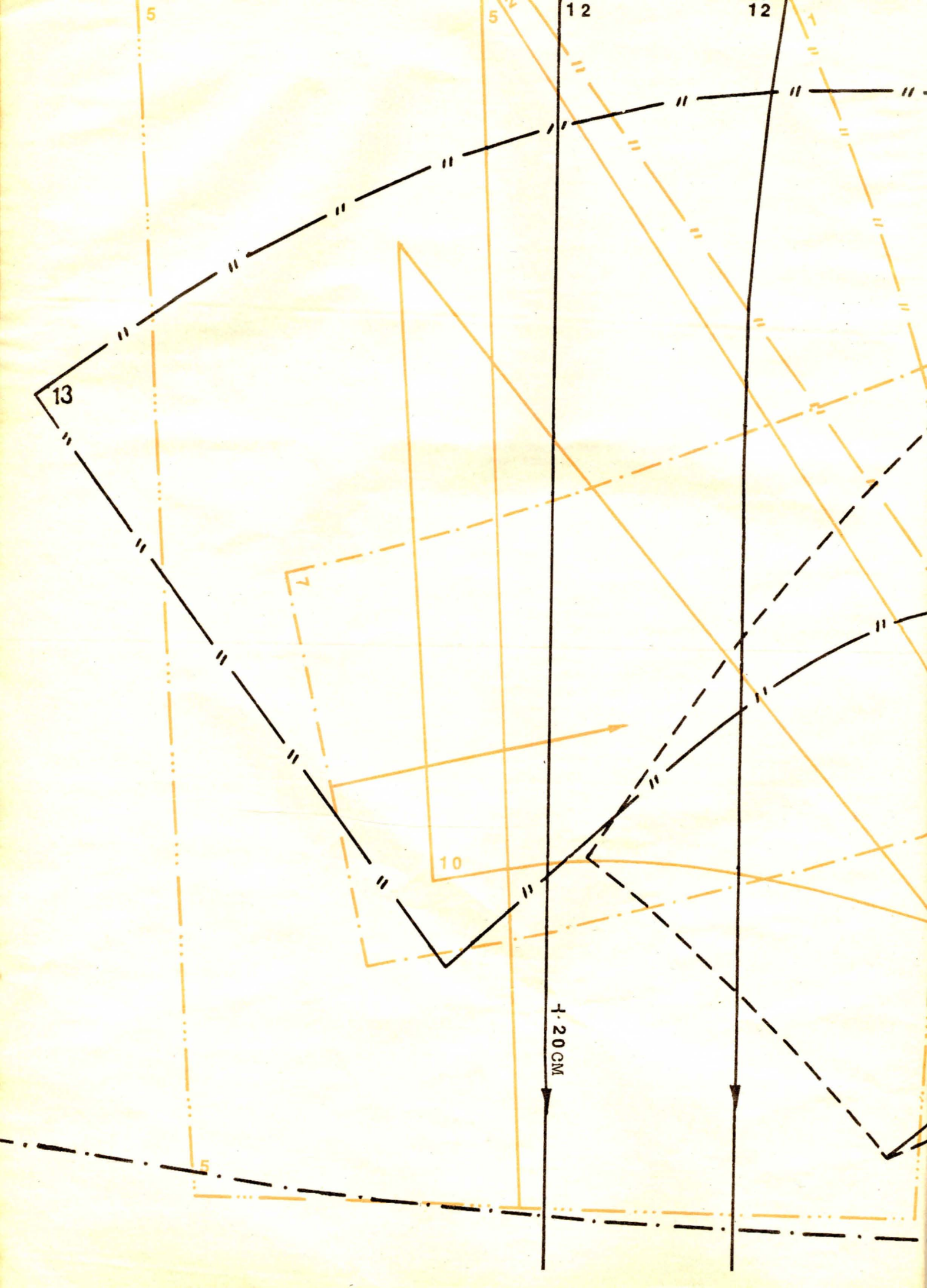
1. Полочка — 2 дет.
2. Спинка — 2 дет.
3. Ластовица полочки — 2 дет.

4. Бочок полочки — 2 дет.
5. Ластовица спинки — 2 дет.
6. Бочок спинки — 2 дет.
7. Подборт полочки — 2 дет.
8. Воротник — 2 дет.

Жакет прямого силуэта, укороченный. Рукав цельнокроеный с ластовицами. Полочка и спинка с подрезным бочком. Застежка двубортная на 2 кнопки. По воротнику, краю борта, низу изделия, рельефам двойная отделочная строчка. Средний шов рукава отделан строч-

Продолжение на стр. 4.







Начало на стр. 1.

кой «в край». Подрезные бочки и ластовицы отделаны металлическими заклепками. Жакет с плечевыми подкладками

Рекомендуемые швы:

Боковые швы, средний шов спинки, рукава, швы рельефов — 1,5 см. Внутренние швы — 0,7 см.

Подгибка низа — 4 см.

Последовательность обработки жакета:

1. Стачать средний шов по спинке.
2. Бочок притачивается к спинке, в уголке спинки делается надсечка, не доходя до строчки 2—3 мм. Притачивается ластовица рукава. Затем подрезной бочок и ластовица стачиваются и заутюживаются в сторону рукава. Та же операция проводится и на полочке.
3. К подбortу притачивается верхний воротник.

4. Стачиваются плечевой шов и шов рукава, заутюживаются в сторону спинки, отделяются строчкой «в край».

5. Нижний воротник притачивается к спинке и полочке.

6. Подборт, воротники (нижний и верхний), край борта стачиваются, выметываются, приутюживаются.

7. Нижний угол борта вытачивается, выметывается, приутюживается.

8. Стачиваются средний нижний шов, рукава и боковой шов, разутюживаются.

9. Прокладывается отделочная строчка по рельефам, краю борта, воротнику, низу изделия.

Детали кроя юбки:

1. Кокетка переднего полотнища юбки — 2 дет.

2. Кокетка заднего полотнища юбки — 2 дет.

3. Фигурный пояс — 2 дет.

4. Среднее полотнище юбки — 2 дет.

5. Боковое полотнище юбки — 2 дет.

Юбка расклешенного силуэта, с отрезными боковыми полотнищами, на кокетке. Между передним и боковым полотнищем юбки — «молнии». Вдоль «молнии» отделка заклепками.

Рекомендуемые швы:

Боковые швы кокетки — 1,5 см. Переднее и боковое полотнища юбки — 2,5 см.

Швы на поясе — 0,5 см.

Подгибка низа — 1,5 см.

Последовательность обработки юбки:

1. Стачиваются боковые швы кокетки, втачивается «молния».

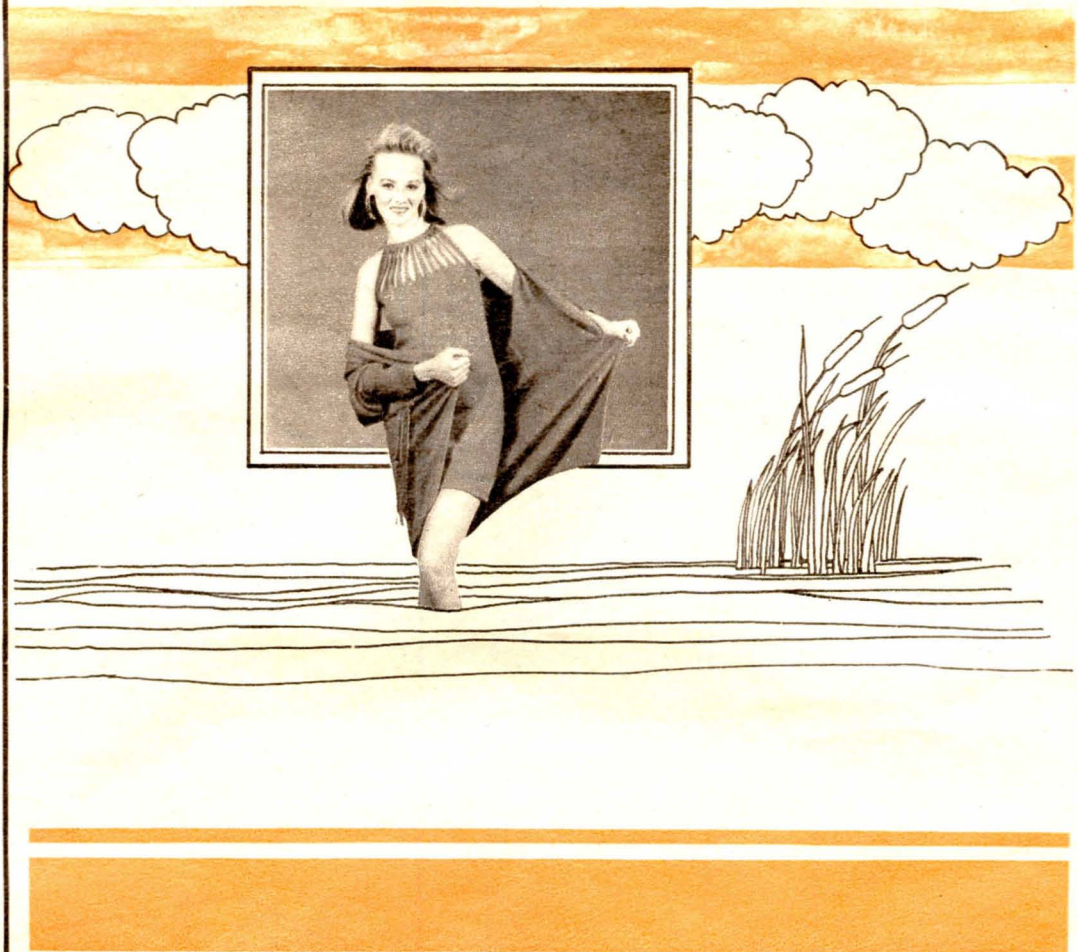
2. Собираются складки на боковом полотнище юбки и притачиваются к кокетке.

3. Притачиваются боковые полотнища к переднему.

4. Втачиваются «молнии».

Художник-модельер
МГПО «Авангард»
Л. П. Серегина.

МАЛЕНЬКОЕ ПЛАТЬЦЕ



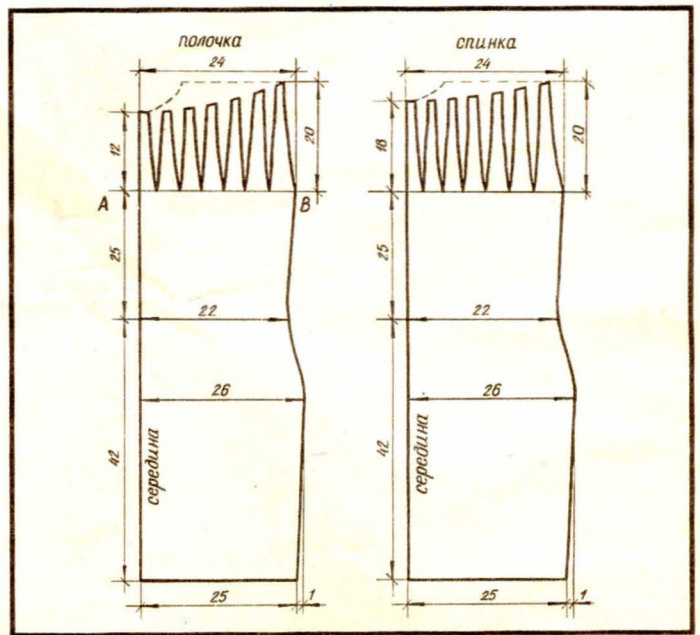
Такое платье (46-й р. 3-й рост) можно связать на машинах типа «Северянка», «Веритас» и др. либо вручную спицами № 2 из шерстяной пряжи 32/2 в три сложения или из акрила в два сложения. Можно использовать и другую пряжу — ирис для вязания, х/б нити. Потребуется примерно 350 г пряжи. Плотность вязания по горизонтали — 3 петли в 1 см, по вертикали — 4 ряда в 1 см.

Платье вяжется чулочной вязкой (кулирная гладь). Состоит из спинки, полочки и бейки для кеттлевки горловины. Вязание деталей спинки и полочки начинается следующим образом: зарабатывается нужное количество игл х/б ниткой открытыми петлями, вяжется 1 оборот, затем на разреженной плотности провязывается 1 ряд основной ниткой, затем на пл. 4 вяжутся 7 рядов, 1 ряд — разреженной плотности и 8 рядов — на нормальной плотности (4). Затем заработок х/б нитками отбирается, а укрупненные петли 1-го ряда надеваются деккером на работающие иглы. Далее продолжается вязание кулирной гладью по схеме. Дойдя до линии АВ, все количество работающих игл разделите на 13 частей, чтобы в каждой части было по 8—10 игл. Затем оставляете в работе первую часть игл, все остальные выдвигае-

те в нерабочее положение. Вяжете 75 рядов, закрываете, снимаете с машины первую шлевку. Затем включаете в работу следующие 8—10 игл и вяжете вторую шлевку и т. д. Аналогичным образом вяжете и спинку. Затем вяжете бейку для горловины длиной 50 см. Заработок — х/б нитью, 7 рядов основной плотности и 7 рядов на обычной

плотности, закончить 5 рядов х/б. Затем заправляем все нитки, отправляем изделие. Шиваем боковые швы. Шлевки приметываются в бейке для горловины, х/б нитка отбирается, и открытыми петлями горловины прикеттлевывается к шлевкам. Все, платье готово.

Г. ПЕРЕЦКАЯ,
художник по трикотажу.
Фото Ю. ЖЕЛУДЕВА



ЗНАКОМЬТЕСЬ: ФРИВОЛИТЭ

Искусствоведы предполагают, что данная техника плетения была создана в Древнем Египте и Китае. Затем в XVI—XVII веках она распространялась в Италии и Франции, а в дальнейшем по всей Европе. В Россию это рукоделие пришло как французское кружево — фриволитэ.

Для плетения применяются любые нити: ирис, гарус, камей, мак (используются при выполнении салфеток и для отделки белья); вискоза, мулине, х/б нити №№ 10, 20, 30 (применяются для более тонких и изящных изделий — колье, воротников, кокеток); лен и шерсть — для шалей и жилетов.

Плетется фриволитэ челноками — вы видите их на фотографии. Это две изогнутые полумесяцем пластины, соединенные между собой перемычкой. Концы пластин должны быть сближены так, чтобы нить, намотанная на перемычку, не проскальзывала между ними. Длина челнока должна быть 6—8 см, ширина — 1,5—2 см.

В зависимости от схемы плетение изделия осуществляется одним или двумя челноками. Одним челноком выполняются замкнутые элементы фриволитэ — кольца, полукольца, двумя челноками — разомкнутые элементы — дуги.

Вся техника плетения основана на узле фриволитэ. Узел фриволитэ двойной, состоит из прямой и обратной петель. Это один из самых сложных приемов плетения во фриволитэ. Правильное образование петель и образование двойного узла вызывают вначале некоторое затруднение у начинающих и требуют определенной тренировки. Для успешного освоения фриволитэ нужно начать плетение одним челноком, а затем двумя.

Урок первый.

Для работы необходимо подготовить:

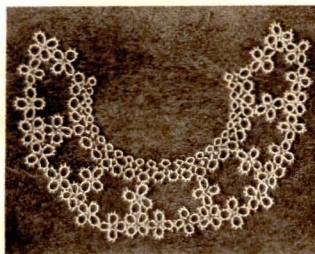
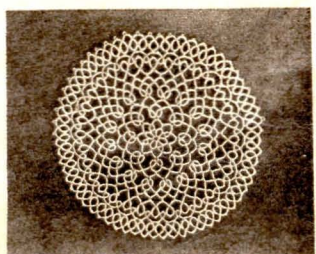
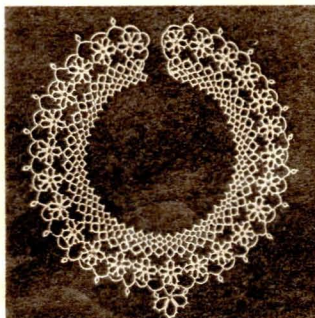
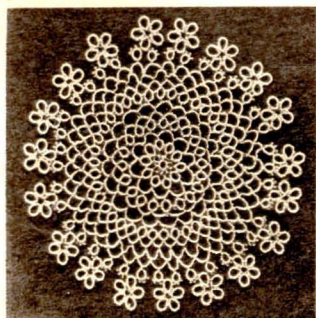
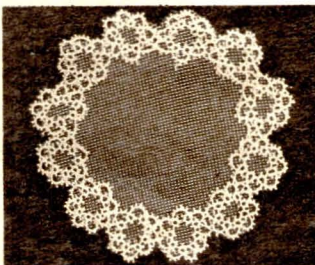
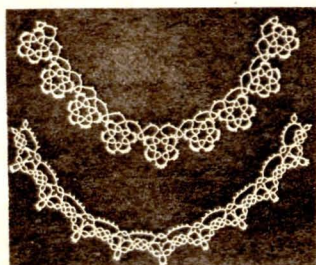
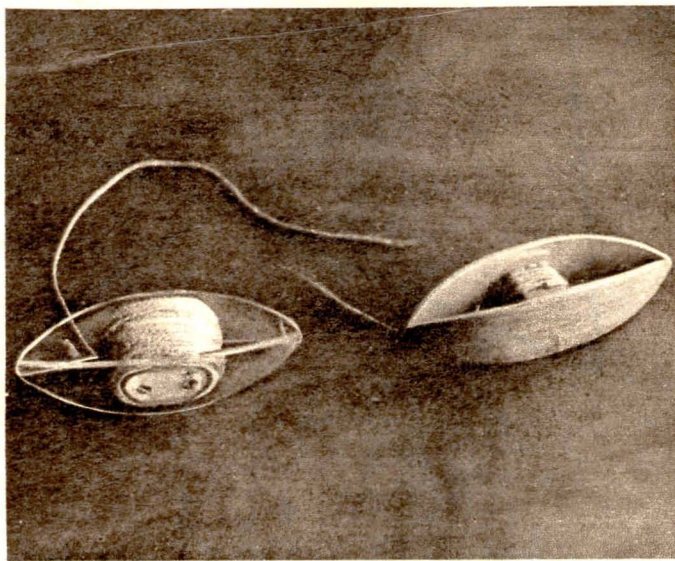
1. Челнок.
2. Ножницы.
3. Вязальный крючок № 1.
4. Штопальная игла.
5. Нить.

Для обучения лучше взять нить потолще — ирис или мак.

В правую руку взять челнок с намотанной нитью. Свободный конец нити длиной 35—40 см зажать большим и указательными пальцами левой руки. Обвести нить вокруг остальных, слегка разведенных в стороны и согнутых пальцев левой руки и замкнуть в петлю, зажав нить большим и указательными пальцами левой руки.

Это положение левой руки сохраняется на протяжении всего плетения, то есть большой и указатель-

Итальянские гипюры, французское кружево, фриволитэ — все эти названия относятся к одному и тому же виду рукоделия — челночному кружеву, которое в разные времена было распространено в разных странах мира.



ный пальцы сжимают нить и не размыкаются до окончания плетения любого элемента фриволитэ.

Нить, лежащая на пальцах левой руки, является рабочей нитью и образует рабочую петлю. Именно из рабочей нити должны образовываться двойные узлы.

Нить, идущая от сжатых пальцев левой руки до челнока, считается ведущей нитью, и на ней формируются двойные узлы.

Выполнение прямой петли.

Левая рука принимает исходное положение.

Челнок держим большим и указа-

тельным пальцами правой руки. Кистью делаем движение «к себе», поворачивая ладонь вниз, при этом нить от челнока должна выходить со стороны мизинца и лежать сверху на кисти.

Пропускаем челнок под верхнюю нить рабочей петли, между указательным и средним пальцами левой руки, перехватывая его в верхней точке.

Дальнейшее движение потребует внимания и четкой последовательности выполнения.

Сбрасываем нить с кисти правой руки.

Ослабляем натяжение рабочей нити на левой руке, слегка сжимая пальцы вместе.

Правой рукой натягиваем ведущую нить и держим ее в натянутом состоянии до тех пор, пока не выполним следующее.

Пальцы левой руки натягивают рабочую нить до образования петли, образовавшаяся прямая петля зажимается большим и указательными пальцами левой руки.

А теперь выполним обратную петлю. Левая рука принимает исходное положение. Челнок держим большим и указательными пальцами правой руки. Пропускаем челнок над верхней нитью рабочей петли и проводим его через рабочую петлю, между средним и указательными пальцами, и петлей, образованной ведущей нитью.

Ослабить натяжение рабочей нити на левой руке, слегка сжимая пальцы вместе.

Правой рукой натягиваем ведущую нить и держим ее в натянутом состоянии до тех пор, пока не выполним следующее.

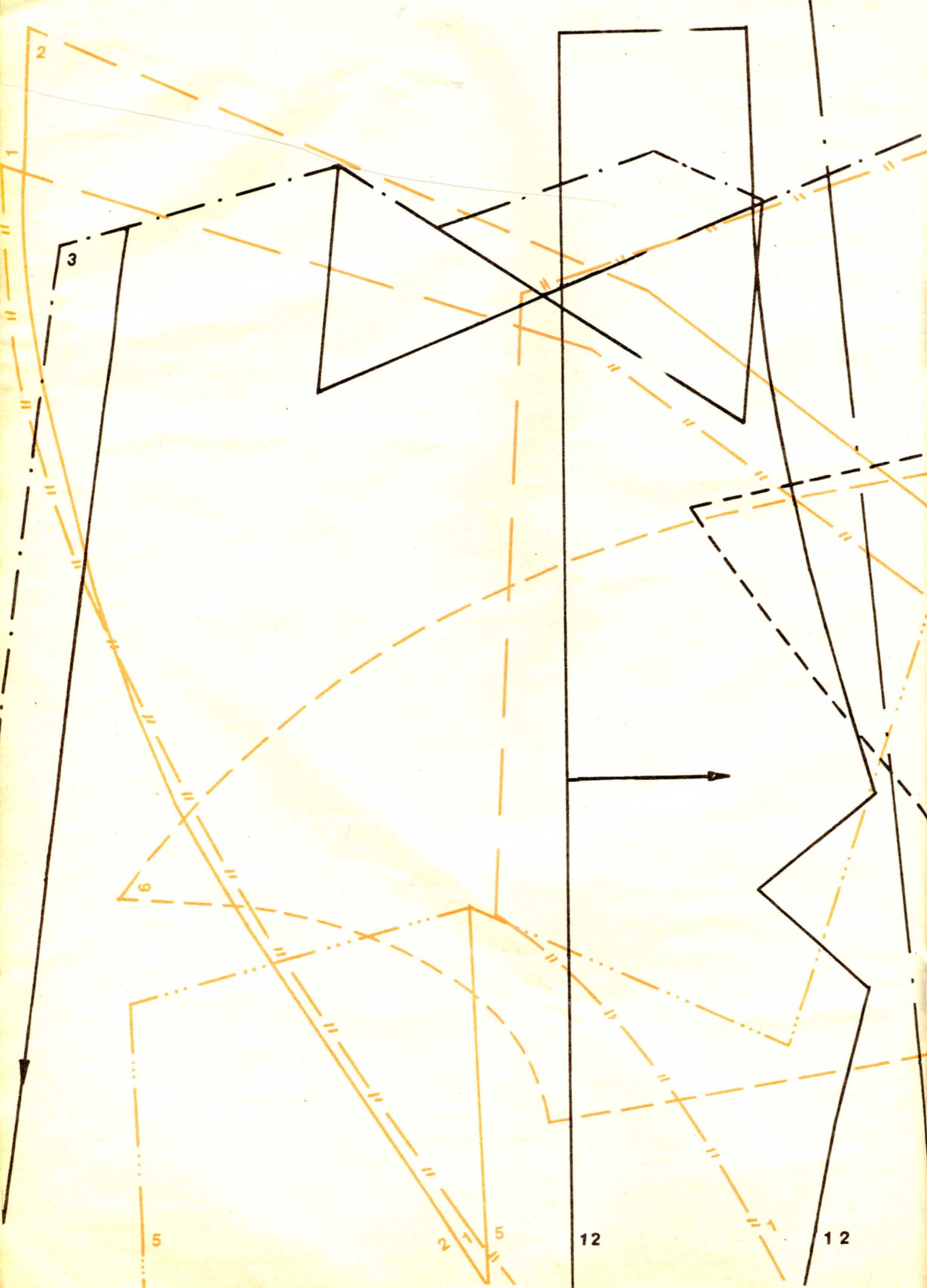
Пальцы левой руки натягивают рабочую нить до образования обратной петли, которая зажимается большим и указательными пальцами.

Выполнив прямую и обратную петли, получаем двойной узел.

При правильно выполненном узле ведущая нить свободно перемещается, то есть, потянув за челнок, можно уменьшить длину рабочей нити, а потянув за нить, идущую со стороны первого узла, увеличить длину рабочей нити.

Для начинающих рекомендуется вначале отработать плетение прямой петли, а затем обратной. После освоения их приступить к плетению двойного узла. Начиная обучение, лучше заниматься ежедневно в течение 20—30 минут. И через 1—1,5 недели вы сможете приступить к плетению узоров.

Н. Терещенко, преподаватель (ДК «Ленино» Красногвардейского района г. Москвы).





Не знаю, как вам, а мне бы очень хотелось, чтобы на моем лице были веснушки. Ведь они придают удивительную пикантность женскому лицу, делают его милым, задорным, веселым, обаятельным, молодым... Увы, почти все, имеющие веснушки, мечтают от них избавиться. Ну, что ж... Решать, конечно, вам, но подумайте хорошенько. Не потеряете ли вы вместе с веснушками свой образ, свой стиль, свою неповторимость?

Под влиянием этих масок веснушки если и не исчезнут совсем, то станут почти невидимыми.

1. Опустите 30 ядер миндаля в кипящую воду и минут через 10 очистите их от кожицы и пропустите через мясорубку. Добавьте по каплям, сильно размешивая, 1 чайную ложку холодной кипяченой воды, 15 г меда. Полученной жидкостью смазывайте кожу лица (как минимум, один раз в день), держите 15 минут, а затем смывайте водой комнатной температуры.

2. Нарежьте мелко пучок зелени петрушки, выжмите сок и добавьте равное количество некипяченого молока. Употребляйте полученную жидкость так же, как и миндальное молочко.

3. Смешайте 1 чайную ложку окиси цинка, 1 чайную ложку белой глины, 2 чайные ложки 10-процентного пергидроля и 2 чайные ложки лимонного сока. Эту маску можно держать на лице целую ночь.

4. Лимонный и огуречный сок, если вы пользуетесь ими ежедневно, имеют сильное отбеливающее свойство.

5. Если выступило небольшое количество веснушек или они слабо окрашены, то вполне достаточно утром и вечером протирать кожу лица соком репчатого лука, уксусом или лимонным соком.

6. Старинное народное средство от веснушек: умывайтесь кислым молоком!

7. Если у вас немного веснушек, можно для удаления их пользоваться химически чистым глицерином.

На тоненькую палочку или спичку намазывают ватку, смачивают ее глицерином и смазывают каждую веснушку. Такую операцию повторяют несколько дней подряд. После систематического смазывания глицерином кожа на веснушках совершенно высыхает, напоминая пергамент, затем она шелушится. Как только шелушение началось, втирайте в кожу несколько дней подряд крем «Метаморфоза» или «Молодость». Если веснушки не исчезли, лечение надо повторить.

8. Попробуйте такое средство: смешайте 1 часть буры и 5–6 частей воды. Нанесите на кожу лица на ночь. Эти процедуры будут сопровождаться шелушением кожи.

9. 50 г натертого хрена залейте 250 граммами столового уксуса. Полученный состав перелейте в бутылку с притертой пробкой и поставьте на две недели в темное прохладное место. Затем жидкость процедите, добавьте в нее полтора литра холодной воды и протирайте кожу дважды в день.

10. Пену взбитого яичного белка тщательно перемешайте с соком одного лимона. В эту смесь добавляются чайная ложка глицерина, полстакана одеколона — лосьон готов. Смазывайте им кожу на ночь.

11. При жирной коже можно протирать лицо соком лимона, смешанным с одеколоном (1:1).

Вы решили оставить веснушки? Они вам очень к лицу!

Тест-игра

С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Кроме того, что морщины являются признаком старения, по ним также можно судить и о личности человека. Предлагаем вам изучить варианты расположения наиболее распространенных морщинок у человека и то значение, которое они в себе заключают:

1) РАДОСТЬ

Морщинки в уголках глаз и рта.

2) СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ

Морщины расположены радиально около рта. Такие морщинки имеют у людей, которые боятся всего в жизни и испытывают сильную необходимость чувствовать себя под защитой.

3) ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЕТАЛЯМ, ПОДРОБНОСТЯМ

У людей, которые более обыкновенно обращают внимание на мелкие детали, отмечаются мор-

щинки вокруг глаз. Они еще называются «гусиные лапки».

4) ЧЕСТНОСТЬ И ПРЕДАННОСТЬ

Морщины образуют маленькие горизонтальные линии над внешним краем бровей.

5) ИНТЕЛЛИГЕНТНОСТЬ

Глубокая морщина между глаз. Она бывает и у стеснительных, а когда лоб низкий, то это показывает, что человек озабочен проблемами, которые для него кажутся неразрешимыми.

6) ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ И ДОБРОДУШИЕ

Люди с подобными добродетелями обыкновенно имеют почти во весь лоб (без перерыва) горизонтальные морщины. Но если такие складки получаются за счет многочисленных маленьких горизонтальных морщин, это означает неспособность завершать

дела и склонность к сплетням.

7) РАЗОЧАРОВАНИЕ

Эти морщинки появляются в момент разочарования и часто исчезают, но со временем становятся заметными. Самая типичная складка в этой ситуации, которая начинается от ноздрей и кончается около края губ. Если к этому добавляются морщинки, начинающиеся от глаз, значит, человек находится на границе своих возможностей, а если морщины продолжают и ниже рта, то это говорит и о физических страданиях.

8) ТРЕВОГА

Все лицо как бы становится «наморщенным», а над бровями появляются две «угловатые» морщины.

9) АГРЕССИВНОСТЬ

Снова появляются «угловатые» морщины, но в этом случае угол становится острее. Рядом аналогичные морщинки, но поменьше.

10) НЕРВНОЗНОСТЬ

Кроме уже знакомых «угловатых» морщин на лбу, появляются маленькие морщинки около глаз и в уголках рта, направленные вниз.

11) УДИВЛЕНИЕ

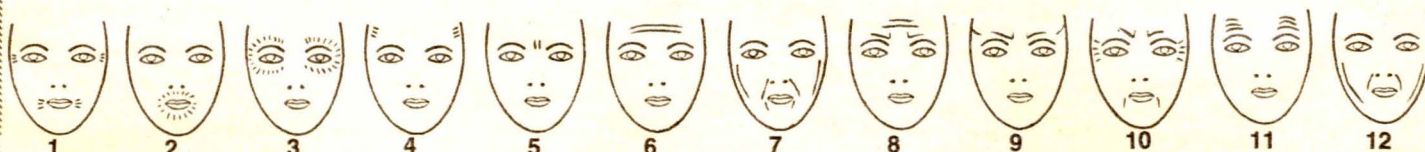
Люди, которые всему удивляются, обыкновенно имеют маленькие горизонтальные морщинки под глазами.

12) БЕЗРАЗЛИЧИЕ

В этом случае обыкновенно морщин не бывает, просто мышцы щек ослаблены, поэтому в уголках рта образуется складка. Это также признак лени.

Потренируйтесь в расшифровке морщинок — и скоро вы станете признанным физиономистом. Во всяком случае, вы сможете с первого взгляда узнать характер человека...

Из болгарского журнала «Паралели»
Перевод И. ИЛИНГИНА



ЧТО НА ВАШЕМ СТОЛЕ?

В № 10 «Работницы» за прошлый год был опубликован материал «Жить, чтобы есть, или есть, чтобы жить». Он вызвал шквал читательских писем. Среди них много рассерженных. В наших советах, как правильно питаться, читатели увидели попытку оправдать пустые прилавки, отсутствие мяса, сахар по талонам. Увы, сейчас такое время, что и безобидный кулинарный рецепт несет в себе политическую окраску. И все-таки, несмотря ни на что, мы должны думать о своем здоровье — сами должны думать, пока государство не в силах взять на себя эту заботу о нем. Призывы к вегетарианству, к посту направлены на то, чтобы не оправдывать отсутствие мяса — мы лишь хотим вас научить быть здоровыми.

Пройдут годы, придут болезни. И только тогда многие наши постаревшие читатели поймут, что корни всех заболеваний прежде всего в неправильном питании, что калорийная пища дает не радостное ощущение жизни, а ожирение... Посмотрите, какие мы все больные. Как тяжело дышим, поднявшись пешком на четвертый этаж. Обливаемся потом и хватаемся за сердце, пробежав несколько метров. Смертельно устаем к концу дня. А просыпаясь утром, не чувствуем бодрости... В нашем доме в избытке макароны, жиры, картошка. Очереди стоят за колбасой. И всеми этими продуктами мы отравляем свой организм.

Трудно убедить взрослого человека, что он ведет неправильный образ жизни. Он подозрительно-иронично вслушивается в наши советы. Вы предлагаете каждый день пешком подниматься в свою квартиру на 12-й этаж? Да просто вы хотите оправдать плохую работу лифта — вечно он ломается, защищаете работников жэка! Вы предлагаете не пользоваться общественным транспортом, хотя бы часть пути на работу проходить пешком? Да просто вы хотите таким образом разгрузить переполненные автобусы и троллейбусы! Вы предлагаете никогда не становиться в очередь за колбасой и не покупать ее, даже когда нет очереди?! Ну, знаете... Трудно перевоспитать взрослого человека... Но зато легко наесться до отвала, когда ты этого хочешь — хоть в двенадцать часов ночи, легко ни разу — не то что в неделю, в жизни! — не устраивать разгрузочный день, легко «достать» мясо — гораздо легче, чем навсегда исключить его из своего рациона. Жаль, конечно, что только болезни заставят вас взглянуть на свой стол по-другому...

А сегодня мы обращаемся к 16-летним. Они еще не пропитаны, как их родители, предрассудками типа: калории — это жизнь, еда — это здоровье и т. д.

В 16 лет, честно говоря, меньше всего думаешь о еде. Но завтра девочки станут хозяйками. И от их знаний и кулинарных способностей будут зависеть не только собственное здоровье и собственная жизнь, но жизнь и здоровье мужа и детей.

Попробуйте запомнить некоторые правила, и если вы положите их в основу своего семейного меню, семья ваша будет здоровой...

1. Если вы не отказываетесь от мяса — пусть оно появляется на вашем столе 2—3 раза в неделю, не чаще. (Это к птице не относится.)
2. Вы собираетесь варить суп? Сварите его на воде. И относитесь — вы избавляете свою семью от зла: ведь в бульон перешла масса вредных веществ.

3. Пусть в вашем доме никогда не будет никаких животных жиров — только растительное масло. И забудьте слово «бутерброд» — масло и хлеб. «Природа никогда не делает бутербродов», — любил повторять Шелтон. Не покупайте сливочного масла. Поверьте, никто не умрет от его отсутствия. А жизнь ваша продлится...

4. Не спешите давать ребенку конфеты. Чем позже он узнает об их существовании, тем лучше. Ведь дети любят не сами конфеты — у них просто появляется такая же вредная привычка, как у курильщиков.

5. Попробуйте не употреблять сахар и соль. А если уж делаете это, то в минимальном количестве.

Ребенку в голову бы не пришло подсолить или подсахарить пищу — за него это делают «доброжелательные» родители, не ведая, какими болезнями награждают свое дитя.

А теперь, девочки, пойдете на кухню. Начнем с супа — ведь недаром говорят, что о том, насколько крепка семья, можно судить по тому, как часто бывает в доме суп. Что ж, сварим его — это несложно. Только не на бульоне, а на воде, и за полчаса до обеда — не надо ему стоять дни и недели в холодильнике. С некоторыми рецептами вегетарианских супов мы познакомим вас в следующем году. Вот еще несколько:



ВЕСЕННИЙ СУП

Перебрать, тщательно промыть и мелко нарезать $\frac{1}{2}$ кг шавеля и несколько перьев молодого чеснока, потушить в 2—3 ст. ложках разогретого растительного масла, добавить 1—2 ст. ложки муки и такое количество кипящей подсоленной воды, чтобы получился умеренно густой суп, положить в него очищенный и нарезанный картофель и варить до готовности. Перед подачей на стол положить мелко нарезанную зелень петрушки.

СУП

«ДОБРАЯ ЖЕНА»

Натереть на терке 3—4 моркови, нарезать кубиками $\frac{1}{2}$ кг картофеля, мелко нарезать 1—2 стебля лука-порей. Затем потушить все это в разогретом растительном масле, залить кипящей подсоленной водой и варить около 40 минут. Готовый суп заправить сметаной, лимонным соком.

СУП ИЗ ШПИНАТА

Поджарить до золотистого оттенка 2 ст. ложки муки в 3 ст. ложках растительного масла, залить $1\frac{1}{2}$ — 2 литрами теплой воды и варить, помешивая, пока вода не закипит, после чего положить $\frac{1}{2}$ кг очищенного, промытого и нарезанного шпината. Тушить, не накрывая кастрюлю крышкой, около 20 минут, затем посолить и заправить 2—3 ст. ложками сметаны или простокваши. При подаче на стол посыпать суп тертым сыром или брынзой и положить в каждую тарелку гренки, которые приготовить так: разогреть 2—3 ст. ложки растительного масла и поджарить на нем до золотистого цвета 2 стакана нарезанного кубиками хлеба.

Итак, суп съеден. Что на второе? А такие блюда пробовали?

ЗАПЕКАНКА ПО-МОНАСТЫРСКИ

Очищенные, промытые и нарезанные кубиками 2 моркови, стебель сельдерея перемешать с мелко нарезанной головкой лука, потушить до мягкости в разогретом подсолнечном масле, добавить $\frac{1}{4}$ кг очищенного мелкого лука-севка, 200 г грибов (если есть — маслины), влить стакан горячей воды, посолить, положить несколько горошин черного перца и варить на медленном огне. Когда кушанье закипит, добавить 2 ст. ложки риса и 3—4 очищенные и нарезанные кубиками картофелины, варить 15—20 минут, положить 2 ст. ложки томата или 2 помидора, поварить еще 15 минут и поставить в умеренно горячую духовку. Готовую запеканку посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ШПИНАТА

Очищенный и промытый шпинат (500 г) слегка посолить, потушить, пока не испарится вода, затем мелко порубить и выложить на смазанный маслом противень. Приготовить соус: на разогретом масле поджарить до розоватого оттенка столовую ложку муки, развести ее стаканом молока, поварить полученную кашичку несколько минут, снять с плиты и сразу же заправить 4 ст. ложками сметаны, молотым черным перцем, солью и тертым мускатным орехом. Залить шпинат приготовленным соусом и запечь в умеренно горячей духовке.

ОМЛЕТ С ПЕТРУШКОЙ

Яичную массу, приготовленную из 8 яиц (по 2 яйца на порцию), перемешать с двумя мелко нарезанными пучками зелени петрушки, посолить и разделить на 4 части. Жарить омлеты отдельными порциями на

горячей сковородке. Когда омлет поджарится, свернуть его рулетом и переложить на тарелку.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Нарезать $\frac{1}{2}$ кг зеленого лука кусочками длиной около 2 см, спассировать на жире, добавив и слегка обжарить $\frac{3}{4}$ стакана риса, посолить и перемешать с очищенными от кожицы и мелко нарезанными свежими или консервированными помидорами, мелко нарезанной зеленью петрушки и молотым красным перцем по вкусу. Разложить приготовленную смесь на противне, залить горячей водой и запекать в умеренно горячей духовке до готовности риса. После этого залить запеканку взбитой смесью из неполного стакана молока и 3 яиц, посыпать тертым сыром и запечь до образования золотистой корочки.

ВЕСЕННИЕ КОТЛЕТЫ

Перебрать по $\frac{1}{2}$ кг шпината и крапивы, промыть, положить в кастрюлю, добавить 1—2 пучка зелени петрушки, залить кипящей подсоленной водой, проварить до закипания, затем воду слить, а шпинат с крапивой и петрушкой мелко порубить. В полученную массу добавить 2 яйца, 2—3 ст. ложки муки, $\frac{1}{2}$ стакана измельченной брынзы и тщательно вымесить. Жарить котлеты на сковороде в хорошо разогретом масле, кладя в нее по столовой ложке приготовленной массы. Что-

бы котлеты получились плоскими, придавите их ложкой. На стол подайте с салатом и сметаной.

ПЮРЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ

Мелко нарезать $\frac{1}{2}$ кг перебранного и промытого щавеля и потушить его без жира в воде в течение нескольких минут (следить, чтобы щавель не подгорел).

Разогреть 4 ст. ложки муки, добавить при непрерывном помешивании 300 мл молока, посолить и довести до кипения. Затем положить подготовленный щавель, поварить его около 10 минут и заправить 2-мя тщательно растертыми яичными желтками и молотым черным перцем. Подать пюре к яичнице-глазунье.

А чем закончить обед, что на десерт? От конфет мы отказались, от пирожных — тоже...

АБРИКОСЫ СО СМЕТАНОЙ И ТВОРОГОМ

В мисочки из огнеупорного стекла положить по 4—5 абрикосов из компота. Взбить 150 г сметаны с 40 г сахара, добавить 250 г диетического творога и хорошенько перемешать. Положить приготовленный крем вокруг абрикосов, посыпать его нарезанными грецкими орехами или миндалем и поставить мисочки в умеренно горячую духовку. Держать там, пока крем не подрумянится.

КРЕМ С МЕДОМ

Налить в воду 150 г меда (если мед

твердый, растопить его на пару), добавить 3 хорошо растертых яичных желтка и, все время помешивая, подогреть, не давая массу закипеть, пока она не загустеет, после чего снять ее с плиты и охладить. Взбить в густую пену белки и перемешать их с медовой массой и крупно нарезанными орехами.

ЗЕМЛЯНИКА С КРЕМОМ

Вскипятить $\frac{1}{2}$ литра молока с сахаром по вкусу. Развести 2 ст. ложки обыкновенной или картофельной муки небольшим количеством холодной воды и полученную кашичку добавить постепенно при непрерывном помешивании в кипящее молоко.

Варить, помешивая, пока каша не загустеет, после чего снять ее с огня, добавить порошок ванилина; 3 яичных желтка хорошо перемешать и протереть через дуршлаг. При подаче на стол положить на блюда плоды и залить их приготовленным кремом.

МАЛИНОВЫЙ КРЕМ СО СМЕТАНОЙ

Тщательно растереть 1 яичный желток с 2 ст. ложками сахара, растереть в пюре 300 г малины, смешать с 3 ст. ложками сахара, взбить 100 г сметаны. Все это перемешать и разложить в вазочки. Сверху украсить веночком из сметаны, положить на середину по крупной ягоде и до подачи на стол держать в холодильнике.

КРЕМ ИЗ ЯГОД

Взбить миксером в воздушную массу 500 г ягод (или фруктов) с 4 ст. ложками сахара и 2-мя яичными белками, переложить в стеклянные вазочки и поставить на 2—3 часа в холодильник. Перед подачей украсить ягодами.

ТОРТ-КРЕМ

Для его приготовления вам понадобится 800 г молока, 300 г сахара, 8 яиц, 200 г сметаны, 25 г желатина, 300 г фруктов.

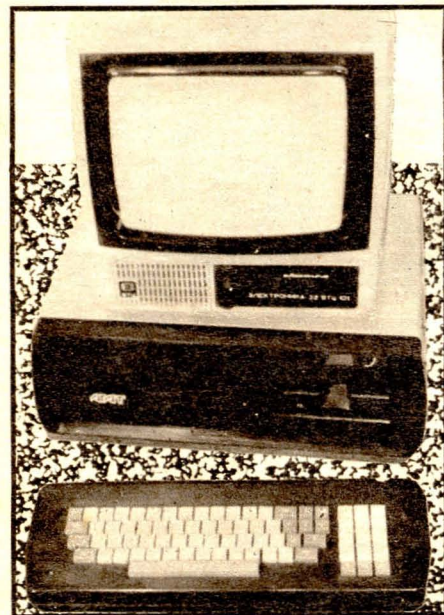
В кипяченое молоко всыпать часть сахара. Затем постепенно соедините с взбитыми желтками. Смесь при непрерывном помешивании нагряйте до загустения, не давая закипеть. Прибавьте заранее замоченный в холодной воде желатин (соотношение 1 : 4). Хорошо вымесить до полного растворения желатина. Процедить и дать слегка застыть. Затем соединить со сметаной, взбитой с сахаром и крутой белковой пеной.

Подготовленный крем положить в подходящую форму вместе с фруктами, освобожденными от косточек и нарезанными дольками (персики, абрикосы, вишни).

Крем в форме поставьте в холодильник. Перед подачей опустите дно и бока формы в горячую воду и сразу же переверните на большую тарелку. Можно украсить сметаной и фруктами.

Желаем вам приятного аппетита и крепкого здоровья!

Л. ПЕТРОВА



Электронный помощник

Пожалуй, многие из нас ощущают потребность уже не столько в блокноте и пишущей машинке, сколько в персональной ЭВМ. И дома, и на работе лучшим помощником для вас может стать «Агат-7» — электронно-вычислительная машина, предназначенная для массового применения в различных сферах

человеческой деятельности с ориентацией на тех, кто не имеет специальной подготовки. «Агат» может быть использован для решения широкого круга научно-технических и экономических задач, в управлении и делопроизводстве, сфере обслуживания и торговле, системе образования и профориентации, культуре и здравоохранении, в компьютерных центрах для обучения и организации досуга, при создании подсистем автоматизации учреждений и автоматизированных рабочих мест инженера, технолога, экономиста. Вы можете при помощи «Агата» сделать чертеж, составить любую выкройку.

Основные параметры:
Разрядность основного микропроцессора, разряды **8**
Быстродействие, млн. коротких операций в секунду (типа «Регистр-регистр»), не менее **0,5**

Емкость оперативного запоминающего устройства (ОЗУ) Мбайт, не менее **0,064**

Емкость магнитного диска, Мбайт, не менее **0,14**

Количество адресуемых точек для отображения на экране устройств на базе ЭЛТ, точек, не менее **256 x 256**

Цветность устройства отображения информации на базе ЭЛТ **многоцветное**

Потребляемая мощность (без ВКУ), ВА, не более **55**

Масса, кг, не более **11**

Цена — 4800 рублей ЦКСО «Радиотехника»

ПЭВМ «Агат-7» вы можете приобрести в фирменном магазине-салоне «Радиотехника» № 1 по адресу: Москва, ул. Новокузнецкая, 17/19, телефон 233-17-79.

ДЛЯ ВАС, ХОЗЯЙКИ!

Какой хозяйке не хочется иметь на своем столе круглый год фрукты, овощи и ягоды, соусы и соки, джемы, варенья и пикантные наливки! Но как сохранить все это «витаминное» богатство в течение нашей долгой зимы? Позаботиться на уже сейчас, в преддверии дачного сезона, а хорошим помощником для вас станет кооператив «Маяк», созданный на базе молдавского НПО «Селекция». Наложив платёж вам вышлют подробнейшие рекомендации по подготовке ягод, овощей, фруктов и грибов к консервации, по технологии их переработки, подготовке тары и хранению консервов. «Маяк» также предоставляет отдельные рецепты — современные и старинные, народные и разработанные по всем правилам кулинарной науки — консервов и блюд из них. Стоимость сборника рекомендаций по консервированию и пяти рецептов — 1 рубль 50 копеек.

Тарой, уверены, вы уже запаслись, а вот крышки... Вспомните, как перед летним сезоном они пропадают то в одном, то в другом городе или области. «Маяк» берет на себя заботу и об этом: наложенным платёжом он высылает крышки для домашнего консервирования по предварительным заявкам. В одной посылочной упаковке 500 штук, за которые вам нужно будет заплатить 50 рублей плюс стоимость почтовых расходов на пересылку бандероли в ваш адрес.

Заказать сборник правил домашнего консервирования и рецепты можно в комплекте с крышками, можно отдельно. Заказы направляйте по адресу: 279200, Молдавская ССР, г. Бельцы-1, а/я 612, кооператив «Маяк».