

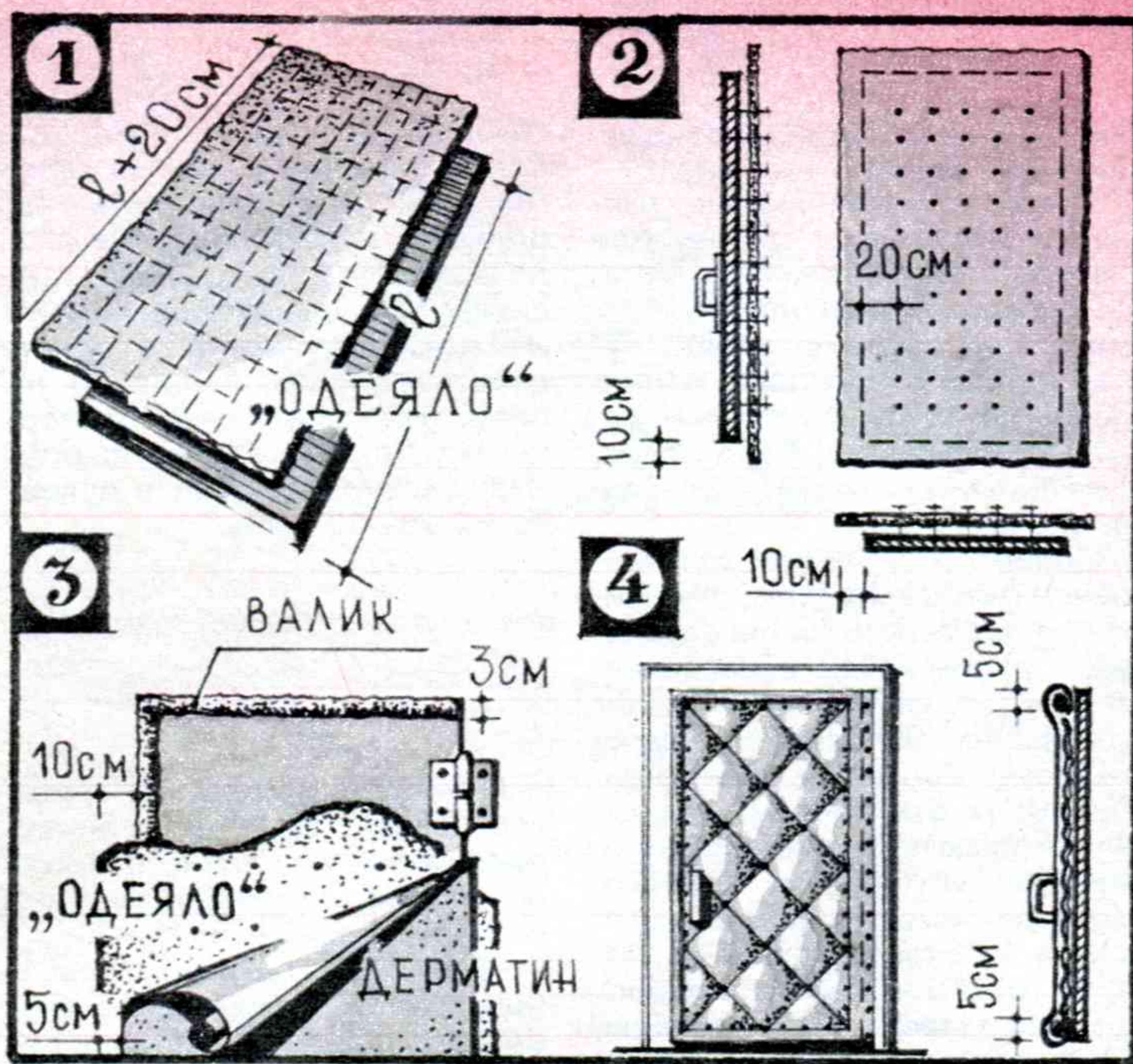
ШУБА... ДЛЯ ДВЕРИ

Зима на пороге. Давайте-ка позаботимся о надежной «шубе» для двери, укутаем ее как следует.

Для начала запасемся теплоизоляционным материалом: войлоком, ватой, паклей. Теперь поверх войлока (или другого утеплителя) с обеих его сторон положим по слою ветоши и прошьем, как стеганое одеяло. По размеру этого «одеяла» — с припуском до 10 см с каждой стороны — выкроим верх обивки из клеенки или дерматина, лучше темного цвета — это практичнее. (1)

Ну, а чтобы дверь закрывалась достаточно плотно, нужно пристрогать ее, если она разбухла, или приподнять на петлях, если осела. Когда будете обивать дверь, временно снимите ручку, чтобы она не мешала работе. Прибивать «одеяло» (к наружной или внутренней стороне двери — это кому как нравится) нужно тонкими короткими гвоздиками на расстоянии 20 см от кромки двери. Затем, располагая гвозди в шахматном порядке, набиваем утеплитель по всей поверхности. (2)

Как оформить кромку «одеяла»? Из утеплительного материала изготовим валики диаметром 2—3 см, расположим их по кромкам двери с трех



сторон (кроме той, что крепится на петлях) и прикроем свободными концами «одеяла», завернув их на 10—15 см. (3)

Готово? Теперь клеенку или дерматин, которым вы решили покрыть дверь сверху, слегка

прикрепляем — временно — тонкими гвоздями к «одеялу» и двери, завертываем по краям не менее чем на 5 см и начинаем прибивать прочно: сначала по верху тонкими гвоздями, располагая их в 10 см

друг от друга. Затем туго натягиваем клеенку и прибиваем к низу двери. Из боковых сторон первой обрабатывается та, что крепится на петлях, причем таким образом, чтобы обивка закрыла щель между рамой и дверью.

На правильно обитой двери не должно быть морщин, вздутий. Тугие валики должны плотно прилегать к двери, помогая сохранять тепло. (4)

Для окончательной отделки по кромкам двери около валиков и по диагоналям хорошо прибить тонкий крепкий шнур соответствующего цвета или полосы обивочного материала шириной 1—1,5 см. Для этой работы подойдут гвозди «декоративные»: специальные обивочные или с широкими блестящими шляпками.

Закончив обивку, крепим на место ручку.

А. ШЕПЕЛЕВ

ПОЛ БУДЕТ КАК ЗЕРКАЛО!

Деревянные полы — паркетные, дощатые — со временем рассыхаются, и между дощечками или половицами образуются узкие щели. В них накапливается пыль, они сразу бросаются в глаза, да и мыть такие полы неудобно. Чтобы избавиться от щелей, вовсе не обязательно перестилать полы. Есть и другой способ.

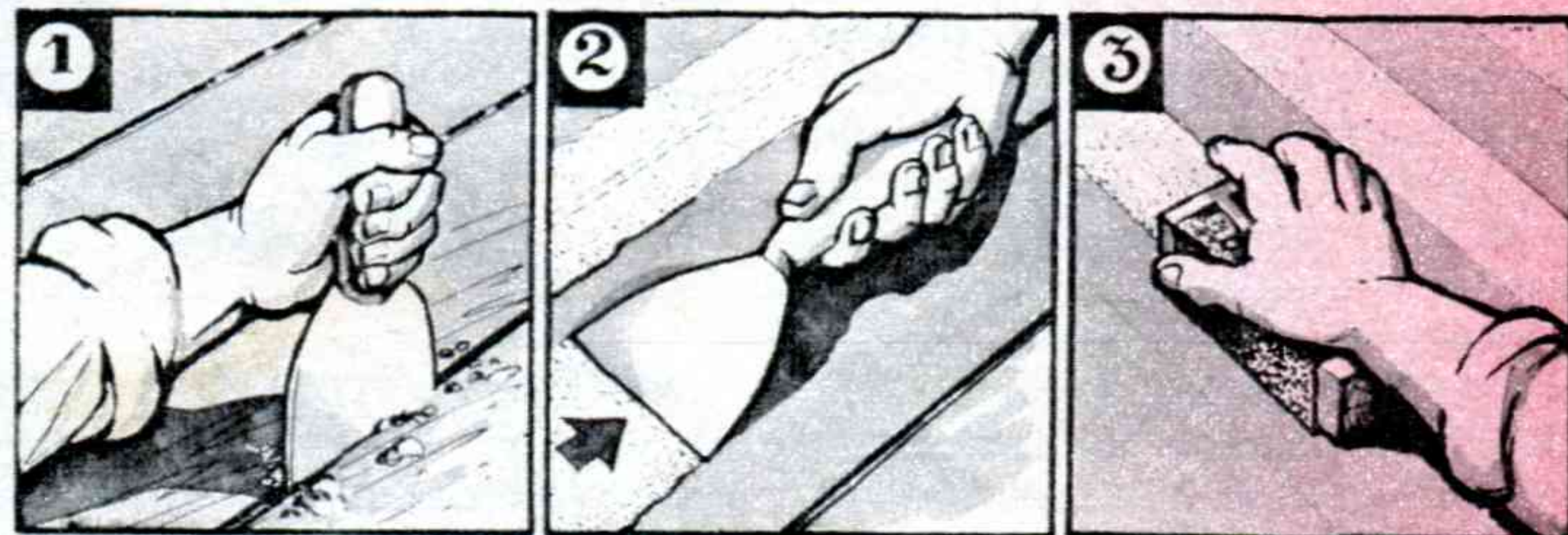
Приготовьте замазку из смеси древесных опилок и клея для обоев (опилки можно заменить мелкими клочками разор-

ванной старой газеты). Опилками или бумагой наполните 5-литровое ведро доверху и залейте кипятком. Размешивайте состав палкой, пока не получится однородная густая масса. Когда она остынет (примерно через 1—1,5 часа), добавляйте небольшими порциями клей для обоев, продолжая помешивать массу. Вы сами увидите, сколько потребуется клея: это будет зависеть от качества, состава, влажности наполнителя, то есть опилок (бумаги). Как

только замазка начнет липнуть к палке, тянуться за ней, — значит, готова.

Теперь с помощью шпателя (рис. 1) очистите пол и щели от пыли, сора. Промажьте щели замазкой, стараясь вдавить ее как можно глубже, заглавьте

сверху шпателем (рис. 2), оставьте на 2—3 дня, чтобы просохла. Когда окончательно затвердеет, зачистите швы между половицами шкуркой — наждачной бумагой (рис. 3). Ваш пол будет как зеркало!



ЦВЕТНИК В КОМНАТЕ

«Можно ли самой приготовить дерновую землю для посадки комнатных растений?»

Н. ПЕТРЕНКО,
Киевская область».

Это дело довольно сложное. Срезанные летом или ранней осенью пласты дернины шириной 10—15 см и длиной 30—35 см укладывают в штабеля землей кверху, так, чтобы высота штабеля не превышала 1 м, и переслаивают коровьим на-

возом. Примерно через год дерновая земля готова. Она может быть легкой, если в ней преобладают перегнившие растительные части, и тяжелой, если большую ее часть составляет глинистая почва.

«Стала замечать: если долго нахожусь в комнате, где много цветов, начинает болеть голова, слезятся глаза. Может, это связано с моим «цветником»?»

А. КУЛИКОВА,
г. Витебск».

Это вполне вероятно. Некоторые комнатные растения, особенно те, которые выделяют эфирные масла и имеют сильный, резкий запах, могут вызвать аллергическую реакцию. Поэтому к разведению таких растений надо подходить осторожно, в первую очередь это касается герани, лимона, жасмина-самбака.

«Очень люблю цветы, каждый год весной и летом развожу множество комнатных растений, а с наступлением зимы они почему-то чахнут, пропадают... В чем здесь дело?»

Л. КРУТЬ,
Якутская АССР».

В вашей климатической зоне зимой комнатные растения прежде всего страдают от недостатка света. Поэтому, чтобы росли нормально, их обязательно надо «досвечивать», ведь растению требуется 12—14-часовой световой день!

Чтобы сохранить ваш «цветник», нужно с наступлением сумерек переносить горшки с растениями под лампу или торшер, которым вы освещаете комнату, на расстояние 10—12 см от источника света. Наилучший эффект дают при этом лампы дневного или белого света.

В. СМИРНОВА,
агроном-цветовод».

МУЖЧИНА В ДОМЕ
ХОЗЯЮШКА

ХОЗЯЮШКА

ПРИГЛАШЕНИЕ НА ПЕЛЬМЕНИ

То дожди, то изморозь, то туманы за окном... Неустойчива и капризна погода в ноябре. Однако, любезные мои хозяйюшки, для стряпни и ненастья ничем, особенно когда хорошее настроение. Подбросим сухих поленьев в огонь и затеем, например, пельмени.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Тесто для любых видов пельменей делается одинаково. Если вы решили пригласить гостей, то фарш и тесто для пельменей можно сделать заранее, поместить их в холодное место. Но чтобы пельмени порадовали гостей, были с самого, что называется, с пылу с жару, варите их, когда все уже рассядутся вокруг стола.

Итак, просеянную муку высыпая горкой на стол, делаем в ней углубление, добавляем слегка нагретую воду, яйца, соль. Тесто вымешиваем до тех пор, пока оно не станет однородным и густым. После этого, дав тесту «отдохнуть» минут сорок, раскатываем его на колбаски примерно в палец толщиной и режем на небольшие кусочки. В свою очередь, их раскатываем в тоненькие кружочки — сочни, как называют у нас в деревне. Сочни должны быть тонкими; чтобы лучше получилось, я обычно охлаждаю тесто.

Тем временем готовится фарш. Для него многие берут только говядину и свинину, но я, как правило, добавляю еще немного баранины. И кусочки мяса не пропускаю через мясорубку, а рублю в корытце с репчатым луком. (Это опять-таки дело вкуса.) Потом добавляю в фарш соль, сахар и черный молотый перец, вливаю немного свежего молока и хорошенько перемешиваю. Теперь, наконец, остается отступить от краев сочня на 3—4 см, уложить на каждый по шарик фарша и обжать тесто, придав ему форму полумесяца. Варим пельмени в подсоленной воде при слабом кипении минут 10—12, пока они не всплывут наверх, и тотчас подаем их проголодавшимся гостям. В качестве подливы можно предложить растопленное сливочное масло, разбавленный 6-процент-

ный уксус с водой (соотношение 1:2), свежую сметану.

Таковы традиционные русские пельмени с мясом, для которых требуется: 700 г муки, 1—2 яйца, стакан воды, 900 г мяса, 1—2 средние головки лука, полстакана молока, соль и перец по вкусу. А теперь некоторые варианты. Ведь фарш для пельменей может быть различным.

Пельмени с грибами, запеченные в омлете. Свежие, очищенные и промытые грибы отвариваем, рубим мелко и обжариваем с рубленным репчатым луком на масле. Заправляем фарш перцем, солью и сметаной. Пельмени отвариваем, кладем на разогретую сковородку с маслом. Обжарив их немного, заливаем смесью яйца с молоком и запекаем в духовке. Подаем гостям на той же сковороде (400 г теста, 70 г сметаны, 500 г фарша, 1 яйцо, четверть стакана молока).



Пельмени с курицей. Отделяем мясо от костей обработанной курицы, пропускаем его два раза через мясорубку, добавляем соль, разводим смесь молоком или сливками и хорошенько размешиваем. Таков куриный фарш. Подаем пельмени с маслом. Расход продуктов: курица весом 800—900 г, 1 стакан молока, можно заменить его сливками, соль по вкусу, 600 г теста.

На любителя — пельмени с редькой. Чистим редьку, натираем ее на крупной терке, добавляем рубленный лук, сметану, соль, размешиваем. Хороши такие пельмени с растительным маслом. Вам потребуется: редьки — примерно 600 г, 1 луковица, 1,5 стакана сметаны, соль, 600 г теста.

Любят у нас пельмени, томленные в горшочке. Для этого отваривают пельмени до полу-

готовности, не давая им всплыть; затем кладут в керамический горшочек или небольшой чугунок, добавив масла и сметаны. Прикрывают горшочек так: две столовые ложки муки смешивают с одним взбитым яйцом, выливают на поверхность пельменей, а сверху посыпают тертым сыром. Этот горшочек ставят в духовку на 20—30 минут.

КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

Пельмени рыбные с грибами — рецепт под таким названием встретился мне в одной из старых кулинарных книг. Вот что сообщается там.

«Взять тридцать штук сушеных грибов, вымыть их в трех водах и варить до тех пор, пока совершенно не размокнут; тогда выложить их на сито, чтобы вода стекла, протереть каждый гриб, порезать мелко и изжарить в масле, прибавив туда третью часть противу грибов — рубленой рыбы, очистив ее от костей, посолив и посыпав перцем. Несколько луковиц изжарить в масле и положить туда же. Мешать эту массу, пока совсем не прожарится, сделать обыкновенные пельмени. Когда пельмени поспеют, то всплывут вверх.

Вместо рыбы можно взять еще мелко изрубленную телячью печенку или телятину и в смесь грибов с мясом прибавить четыре яичных желтка».

Думается, этот старинный вариант будет отличным завершением наших вариаций на тему русских пельменей. Приятного аппетита!

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

Пожалуй, сегодня и не сыскать уже такого дома, в котором не было бы холодильника. Но если емкость морозильной камеры не позволяет вам поместить все желаемое, что делать в таком случае?

«В иные времена, — советовала моя бабушка, — когда и слыхом не слыхали о холодильниках, некоторые продукты хранили так:

свинина, которую подержишь 5—7 дней в крепком растворе соли, а потом уложишь в дубовую бочку, отлично хранится в погребе;

говядина и баранина могут храниться несколько дней в растворе уксуса с приправами; телятина, крольчатина или птица белого мяса не испортят-

ся, если их обложить листьями крапивы или залить прокисшим молоком;

зерно и горох, сахар, приправы, концентраты не чувствительны к температуре. Их лучше хранить в сухих помещениях».

А вот что сообщает наша читательница Софья Кузьминична Смелая из села Выров Каменско-Бучского района Львовской области: «Как-то случилось у нас дождливое лето, и я не могла найти сухого песка, чтобы засыпать морковь. Тогда я заменила песок золой из угля, просеяла золу на крупном решете, уложила морковь в деревянный ящик и засыпала золой. Хранится моя морковь в золе аж до мая...»

Хочется, чтобы и другие наши читательницы — опытные хозяйки поделились с начинающими своими секретами. Договорились?

ОСТАТКИ СЛАДКИ

Если творог не скис, не испортился, а просто слежался, не спешите его выбрасывать. Попробуйте приготовить из него запеканку. Для этого размягчите творог в миске, добавьте три растопленных ложки маргарина (на 150 г творога), щепотку тмина и начните жарить на сковороде. Когда масса начнет густеть, добавьте один яичный желток, растертый в одной столовой ложке молока, перемешайте все, заполните массой формочки и поставьте остывать, пока масса не станет твердой. Перед этим в массу можно положить по желанию и вкусу нарезанную кусочками ветчину, колбасу, соленый огурец, чеснок или красный перец.

Не огорчайтесь, если у вас случайно прокисло молоко. Помимо творога, его можно использовать для приготовления *молочного супа с картофелем*. Литр прокисшего молока вы тщательно взбиваете, чтобы не было комков, или протираете через сито. 5 столовых ложек сметаны размешиваете с двумя столовыми ложками муки, добавляете ложку прокисшего молока, все вместе перемешиваете и греете на медленном огне. В суп добавляете отваренную заранее и порезанную кубиками картошку, соль, укроп, кусочки копченого мяса.

Следующая наша встреча — предновогодняя. Напишите, чем бы вам хотелось полакомиться. Всего хорошего!

ВАША
МАРИЯ ИВАНОВНА
Рис.
Е. НОВИКОВОЙ.

УКРАСЬТЕ ОРНАМЕНТОМ

Предлагаем связать нарядный и теплый шерстяной костюм (размер 48), состоящий из юбки и джемпера с прилегающей стойкой. Для этого потребуется около 550 г шерсти цвета бордо и по 50 г розовой, бирюзовой, голубой и светло-синей шерсти. Спицы прямые и кольцевые 40, 60 и 100 см, диаметром 3,5 мм. Подготовьте также резинку для вздержки шириной 3,5 см, длиной по окружности талии.

Образец вязки: чулочная — открытым полотном лицевыми петлями по лицу и изнаночными — по изнанке. По кругу — лицевыми петлями. Орнамент выполняется по схеме. Фрагмент узора от стрелки до стрелки равен 6 петлям и повторяется с 1-го по 46-й ряд схемы.

Плотность вязки: 22 петли в ширину и 33 ряда в высоту равны 10 см × 10 см.

ЮБКА. Наберите 408 петель шерсти бордо на самые длинные кольцевые спицы и провяжите 8 кругов платочной вязкой, чередуя 1 круг лицевыми и 1 круг изнаночными петлями. Затем перейдите на чулочную

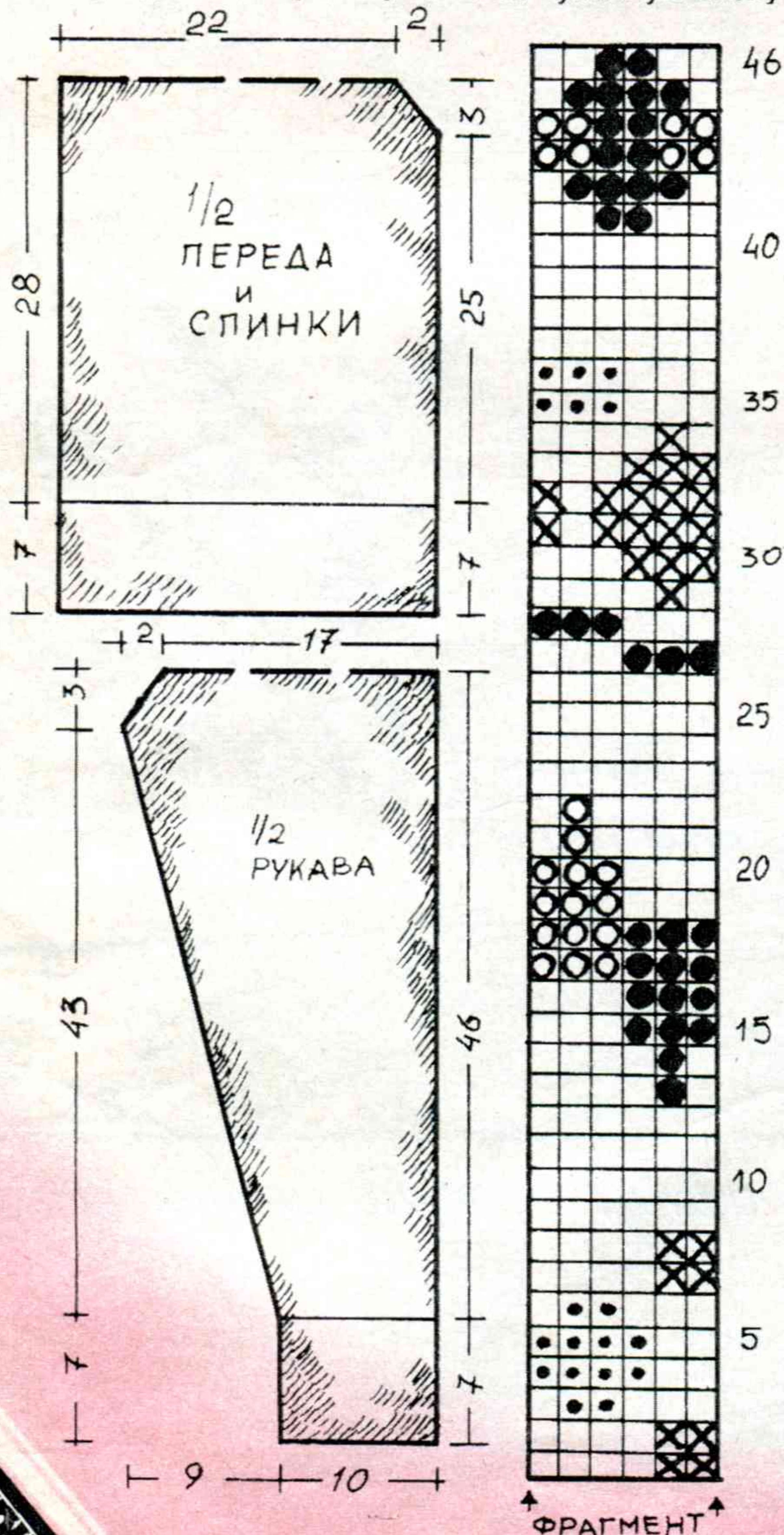
вязку. Провязав 5 см, выполните 46 рядов орнамента по схеме. На 19-м см от конца платочной вязки отметьте ниткой другого цвета каждую 101-ю и 102-ю петлю (сделайте всего 4 отметки) и начните убавление петель. Для этого провязывайте по кругу после каждой отмеченной петли по 2 петли вместе лицевой, а перед каждой отмеченной петлей — по 2 петли вместе лицевой перевернутой (здесь и далее убавляемые петли провязываются лицевыми).

Таких убавлений в круге будет 8, и повторить их нужно 22 раза в каждом 7-м круге (всего $22 \times 8 = 176$ убавленных петель).

На 66-м см от конца платочной вязки переведите оставшиеся 232 петли на 60-сантиметровую кольцевую спицу, провяжите 3,5 см резинкой 1 × 1 и закройте петли по рисунку. Сшейте концы резинки для вздержки и подшейте ее с изнанки вокруг талии.

ДЖЕМПЕР. *Спинка.* Наберите на прямые спицы 106 петель шерсти цвета бордо и провяжите 7 см резинкой 1 × 1. Перейдите на чулочную вязку и на 25-м

- - БОРДО
- X - БИРЮЗОВЫЙ
- - РОЗОВЫЙ
- - ГОЛУБОЙ
- - СВЕТЛО-СИНИЙ



см от конца резинки закройте с обеих сторон 5 раз по 1 петле в каждом 2-м ряду. На 28-м см снимите оставшиеся 96 петель на запасную спицу. *Перед* выполняется по описанию спинки.

Рукава. Наберите на прямые спицы 45 петель шерсти цвета бордо, провяжите 7 см резинкой 1 × 1 и перейдите на чулочную вязку. Вяжите, прибавляя с обеих сторон 20 раз по 1 петле в каждом 7-м ряду (на спицах — 85 петель). На 43-м см от конца резинки закройте с обеих сторон 5 раз по 1 петле. На 46-м см от конца резинки снимите оставшиеся 75 петель на запасную спицу.

Теперь снимите на самую длинную кольцевую спицу 96 петель спинки, 75 петель одно-

го рукава, 96 петель переда и 75 петель второго рукава (всего 342 петли) и вяжите по кругу, выполняя по схеме орнамент один раз с 1-го по 46-й ряд.

Начните выполнение кокетки шерстью цвета бордо. Для закругления кокетки в 10-м круге орнамента провяжите 30 раз каждую 10-ю и 11-ю петлю вместе лицевой (на спицах 312 петель). В 24-м круге провяжите по 24 раза каждую 5-ю и 6-ю, 12-ю и 13-ю петли вместе лицевой (на спицах 264 петли). В 38-м круге провяжите по 24 раза каждую 5-ю и 6-ю, 10-ю и 11-ю петлю вместе (на спицах 216 петель). В 48-м круге провяжите 24 раза каждую 8-ю и 9-ю петлю вместе (на спицах 192 петли).

Перейдите на 60-сантиметровую спицу и в 53-м круге провяжите вместе 24 раза каждую 7-ю и 8-ю петлю (на спицах 168 петель). В 58-м круге провяжите 24 раза каждую 6-ю и 7-ю петлю вместе (на спицах 144 петли). В 63-м круге провяжите 24 раза каждую 5-ю и 6-ю петлю вместе (на спицах 120 петель). В 66-м круге провяжите 12 раз каждую 9-ю и 10-ю петлю вместе (на спицах 108 петель).

На 20-м см от начала кокетки перейдите на 40-сантиметровую спицу и провяжите 7 см стойки резинкой 1 × 1.

Готовые детали наколите на выкройку, сбрызните и дайте просохнуть. Соедините швы и вставьте рукава в проймы. Перегните стойку налицо и прикрепите к горловине. Костюм готов!

М. ГАЙ-ГУЛИНА

КРЮЧКОМ И НА СПИЦАХ
ХОЗЯЮШКА

ХОЗЯЮШКА
3

ПЛАТЬЕ, СКРАДЫВАЮЩЕЕ ПОЛНОТУ



«Мне 35 лет, а ношу я одежду 56-го размера! Хочется одеться элегантно, по моде, но как это сделать? Посоветуйте!» — пишет в редакцию Светлана Игнатьевна Откаленко из Благовещенского района Башкирской АССР. С подобными вопросами нередко обращаются и другие читательницы.

Художник-модельер С. Петропавловская представляет сегодня платье типа «кимоно» с цельнокроеным рукавом и вертикальными рельефами (размер 56 рост IV), построенное с учетом модных линий и силуэта и в то же время скрадывающее благодаря своему покрою излишнюю полноту.

Сшить такое платье можно из любой ткани, шерстяной или шелковой, однотонной или набивной, только избегайте крупного рисунка, широкой клетки: они полнят.

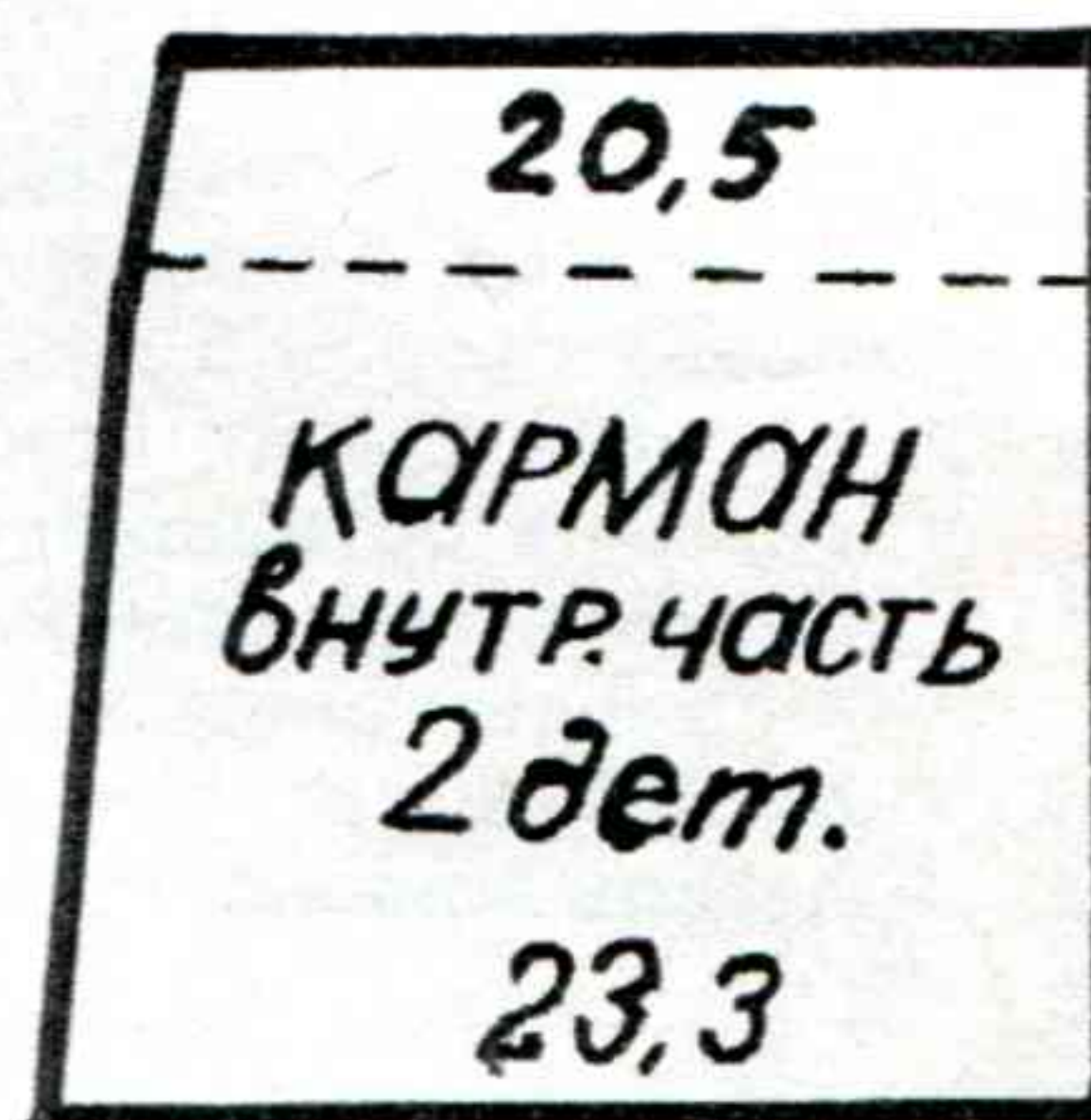
Горловина платья в форме «лодочки» отделана подкройной бейкой. Застежку можно сделать на спине, в таком случае обтачка горловины на спине выкраивается разрезной. Если вы предпочтете расположить застежку на плече (левом), то не забудьте сделать дополнительный припуск — 3 см — на швы по левому плечу. По остальным швам припуски: по рельефам — 2,5 см, по низу платья на спинке — 3 см, по горловине, краям обтачки и манжетам — 1,5 см, по боковым швам платья — 2,5—3 см.

Вы хотите платье с карманом? Совместите верхнюю часть бочка (с рукавом) с его нижней частью по линии входа в карман (см. чертеж) и выкраивайте бочок как единое целое.

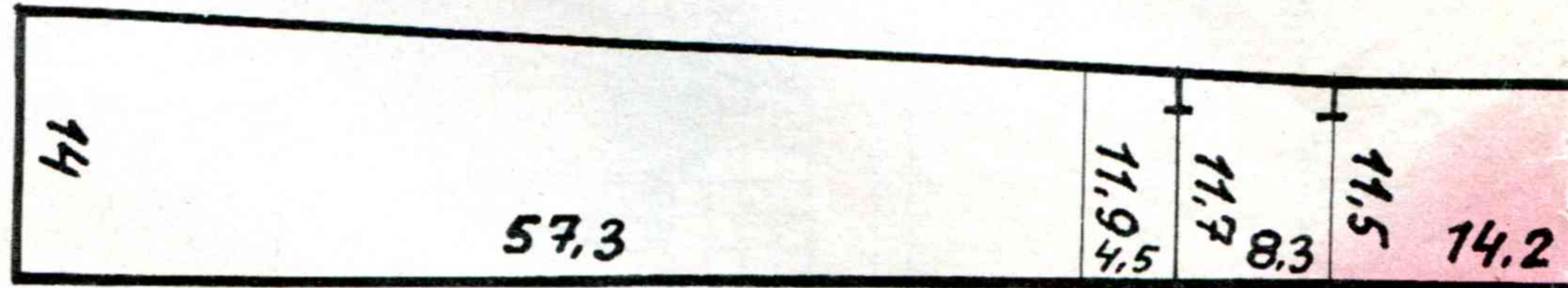
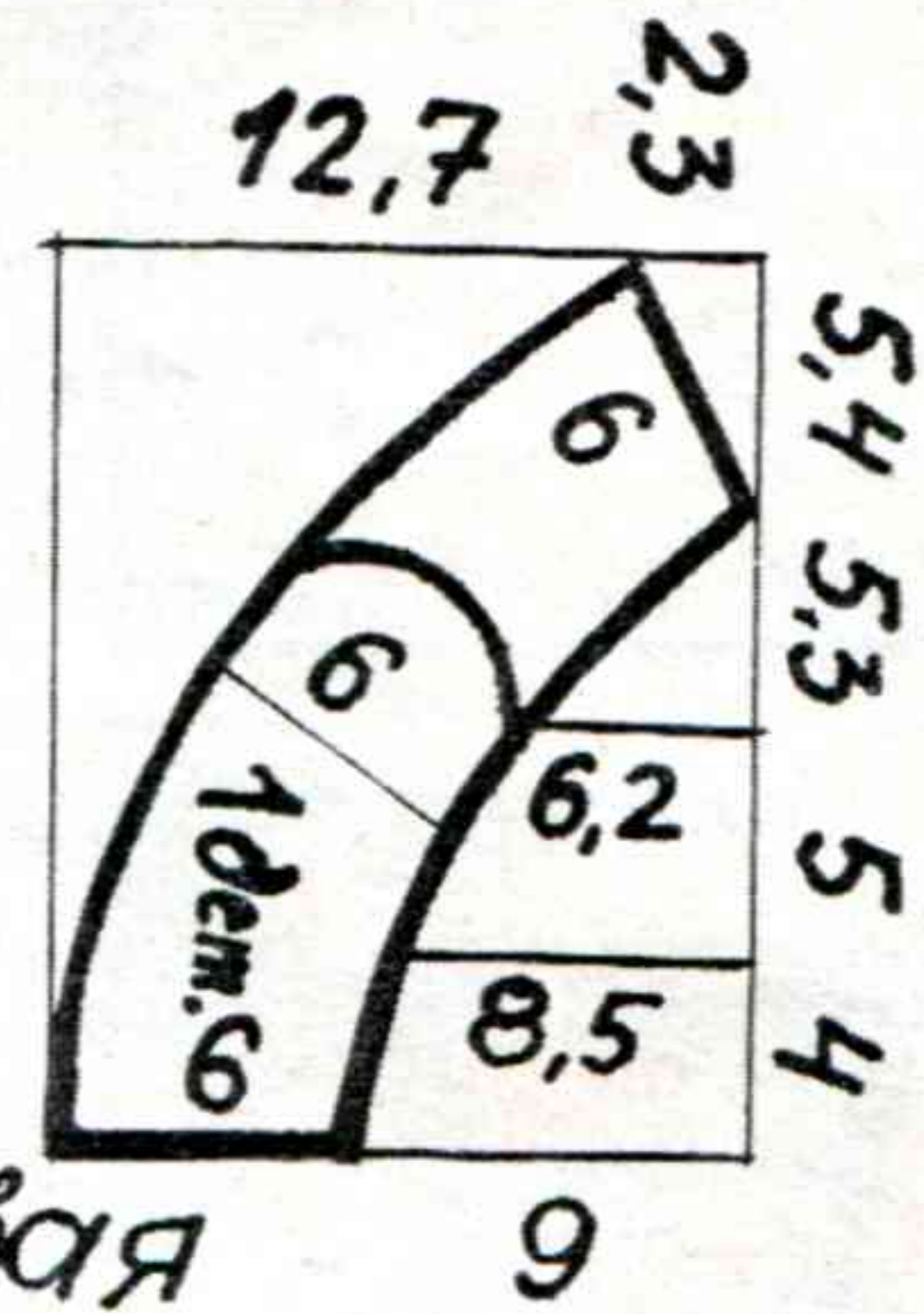
Расход ткани при ширине 1 м 40 см — 2,5 м; при ширине 100 см — 4 м.

Рисунки автора.

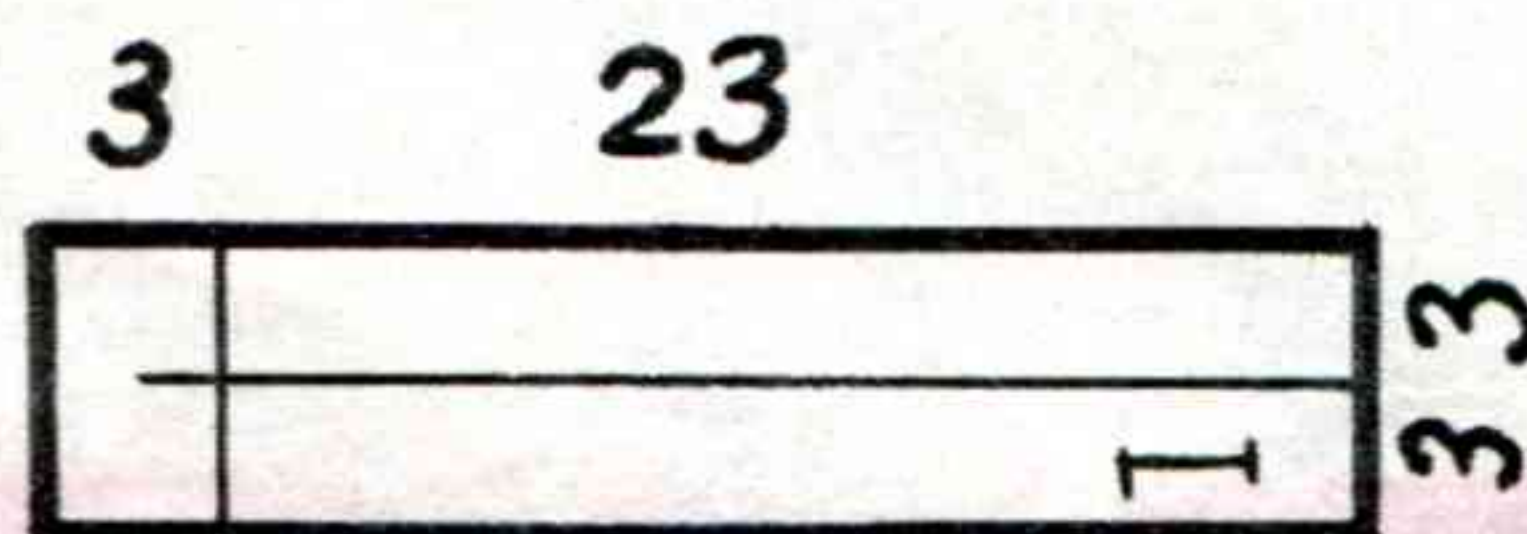
03 1
5 5151
17,1
14,9
5,5
7,8
4,5
1,5
12
1,5
середина спинны, долевая, шов, 2 дет.



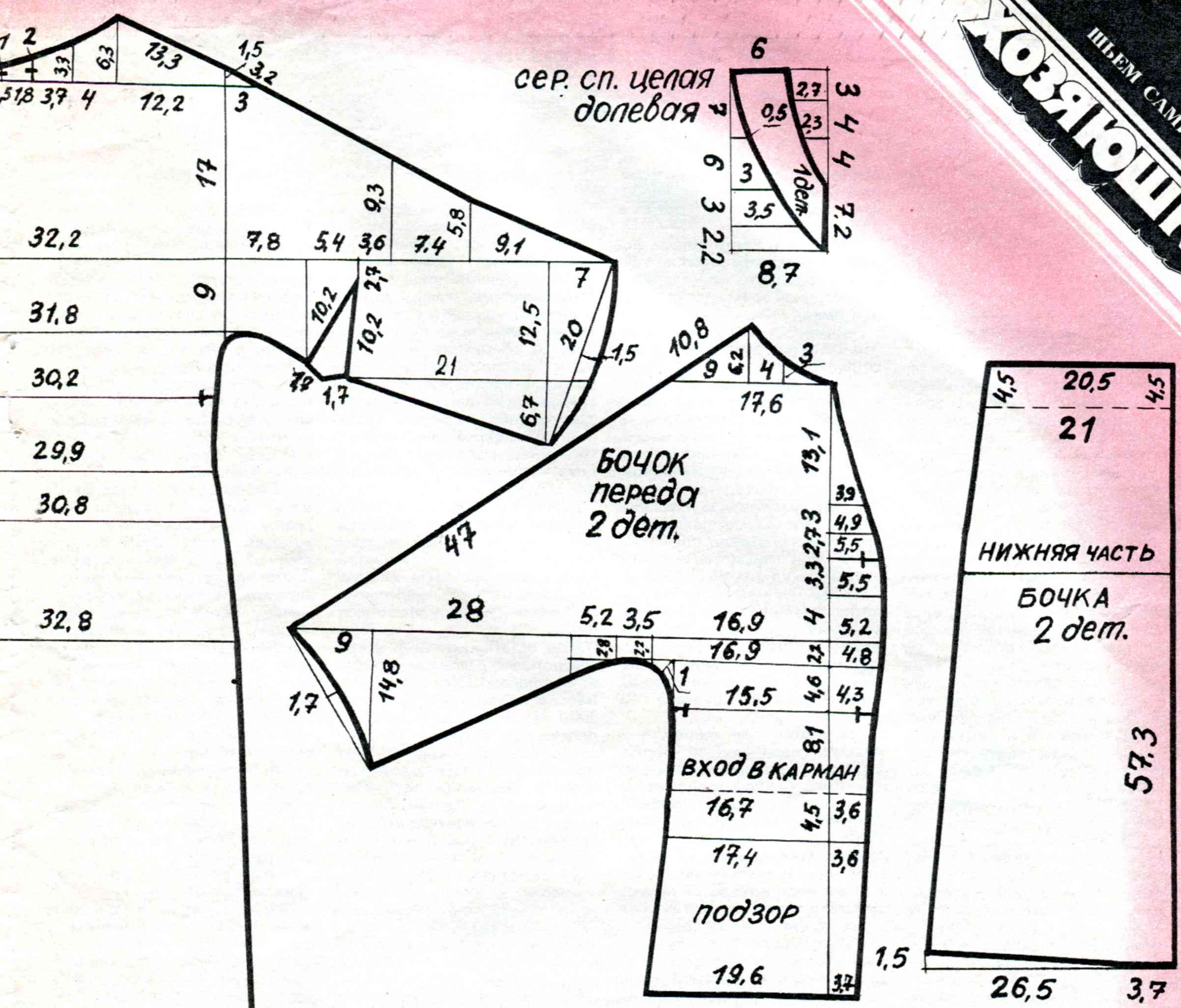
сер. переда
целая долевая



середина переда, целая, долевая



манжета, 2 дет.



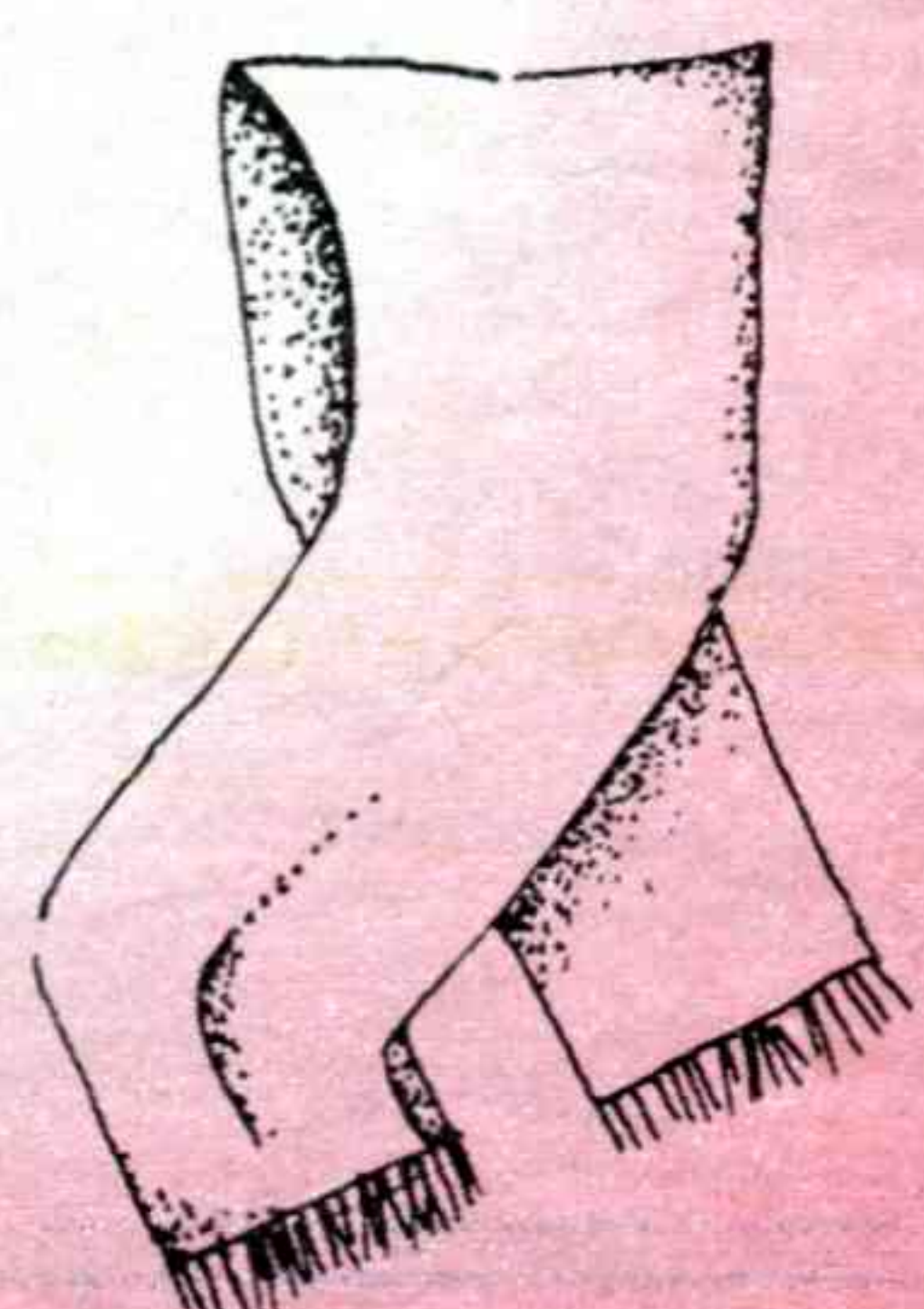
ЗАБЫТЫЙ КАПЮШОН

Еще недавно такой модный головной убор в виде капюшона сегодня незаслуженно забыт. Между тем капюшон легкий, удобен, практичен, особенно для детей: он надежно защищает уши и горло, не стесняет движений головы. Длинные концы позволяют красиво задрапировать капюшон, придать головному убору модную линию, к чему всегда стремятся подростки.

Сделать капюшон совсем несложно. Возьмите длинную полосу ткани — это может быть шерстяной шарф, трикотажное полотно, ворсистый легкий материал и т. п., сложите пополам и сшейте от середины с одной стороны на 23 см. Вот и все! Если ширина полотна более 25 см, сделайте отворот (см.

рисунок), длина может быть произвольной, но не менее 2 м, чтобы использовать концы для драпировки.

Н. ФОМИНА



САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук

Беседа шестая

Сегодня мы поговорим о массаже ушной раковины — сложной чувствительной зоны, имеющей связь со стволовыми образованиями головного мозга.

Для начала несколько слов о строении ушной раковины (см. рисунок). Ее свободный край загибается в виде желобка и образует завиток 2, который проходит по верхнему краю, опускается вниз и переходит в ножку завитка 3, делящего центр ушной раковины на две неравные части: верхнюю (меньшую) — чашу 9 и нижнюю (большую) — полость 10. Вдоль края завитка тянется в виде желобка ладьевидная ямка 4, которую спереди ограничивает валик противозавитка 5. Валик начинается от противокозелка 13, идет дугообразно вверх, вперед и делится на две ножки — верхнюю 6 и нижнюю 7, между которыми имеется трехсторонняя ямка 8. Между козелком 12 и противокозелком 13 находится наружный слуховой проход 11.

Массаж ушной раковины начинайте с поглаживания сверху вниз. При этом люди с повышенным психическим напряжением ощутят повышенную чувствительность кожи, люди же эмоционально заторможенные почти не будут ощущать давления на кожу.

Затем переходите к разминанию. Выполняйте его щипцеобразным приемом: ушная раковина захватывается с обеих сторон подушечками первого и второго-третьего или первого и третьего-четвертого пальцев и разминается между ними. Разминание продолжайте, пока кожа слегка не покраснеет и ощутит теплоту. Теперь можно переходить к массажу рефлексогенных зон: они в основном совпадают с анатомическими образованиями ушной раковины.

Массаж рефлексогенной зоны 1 (мочка уха) поможет при зубной боли, воспалительных процессах в полости рта, близорукости, глаукоме, бессоннице, повышенной раздражительности.

При различных воспалительных процессах, заболеваниях горла, повышенном давлении и температуре, при запорах показан массаж зоны 2 (завиток).

Зона 3 (ножка завитка) массируется при заболеваниях сер-

дечно-сосудистой системы, при расстройствах пищеварения, заболеваниях крови и кожи.

При боли в кисти, плече, лопатке, плечевом и локтевом суставах сделайте массаж рефлексогенной зоны 4 (ладьевидная ямка).

Противозавиток делится на три части и соответственно три рефлексогенных зоны: нижнюю (5₁), массаж которой показан при заболеваниях и травмах шейного отдела позвоночника; среднюю (5₂) — ее массируют при заболеваниях и травмах грудного отдела позвоночника; верхнюю (5₃) — ее массаж следует предпринять при заболеваниях и травмах пояснично-крестцового отдела позвоночника, при мышечных болях этой части спины, ее онемении.

На верхней ножке противозавитка располагается рефлексогенная зона 6, ее массаж поможет при пояснично-крестцовом радикулите, ишиасе, болях в области ягодиц, голеностопного сустава и стопы.

Снять боли при невралгии и неврите седалищного нерва, смягчить последствия перенесенного ребенком полиомиелита поможет массаж зоны 7 (нижняя ножка противозавитка). В конце нижней ножки противозавитка, как раз на ее пересечении с внутренней стороной завитка, находится симпатическая точка «в» (вы видите ее на рисунке); ее массаж показан при резких болях, вызванных язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки, желчнокаменной болезнью, прохождением камней в мочеточнике, при ишемической болезни сердца, спазме крове-

носных сосудов, бронхиальной астме.

При бронхиальной астме, гипертонии, эпилепсии, заболеваниях органов пищеварения, кожи поможет также массаж рефлексогенной зоны 8 (трехсторонней ямки между верхней и нижней ножками противозавитка). Найдите на рисунке основную обезболивающую точку «а»; расположенную между ножками противозавитка; массаж ее применяется при кашле, заболеваниях органов дыхания, головокружении, невралгии тройничного нерва, радикулите, зубной боли, язвенных воспалениях в полости рта.

При остром и хроническом цистите, простатите, заболеваниях поджелудочной железы, желчного пузыря и печени примените массаж зоны 9 (чаша раковины), расположенной под нижней ножкой противозавитка.

Всю остальную часть вогнутой полости раковины занимает рефлексогенная зона 10. Ее массаж показан при сердцебиении, аритмии, заболеваниях легких, при остром и хроническом бронхите, трахеите. В самой вогнутой части полости раковины расположена «точка сердца» — «д». Массаж ее действует нормализующе на тонус кровеносных сосудов при гипертонической и гипотонической болезнях.

Сверху и снизу от «точки сердца» «д» вы видите две «точки легких» — «г»; массаж которых эффективен при лечении заболеваний легких, при аллергических состояниях.

Массаж зоны 11 (наружный слуховой проход) показан при болевом синдроме органов брюшной полости, при понижении слуха, шуме в ушах; зоны 12 (козелок) — при аллергии, бронхиальной астме, коклюше, мастите, гайморите, конъюнктивите, фарингите; зоны 13 (противокозелок) — при любых болевых синдромах, тошноте, головокружении, нарушении сна, при невралгиях, невритах, аллергии, мигрени, последствиях сотрясения мозга.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ушной раковины можно провести самостоятельно или в сочетании с общим массажем. Результат процедуры проявляется быстро. Если во время массажа вы почувствуете болезненность отдельных участков кожи — значит, нарушена функция каких-либо органов, связанных с расположенными здесь рефлексогенными зонами. Точечный массаж, или акупрессура болевых точек, поможет ее нормализовать,

предупредить развитие заболевания.

Приемы точечного массажа ушной раковины — поглаживание, разминание. Выполняя их, располагайте пальцы щипцеобразно, захватывайте ушную раковину подушечками первого и второго-третьего пальцев; массируйте с обеих сторон. Применяется и растирание; его делайте подушечкой второго пальца, медленно, ритмично, чтобы не вызвать боли, когда ушная раковина прижимается к височной кости.

Массаж лучше всего делать лежа или сидя.

САМОМАССАЖ ушной раковины можно проводить 2—3 раза в день. Начинайте с поглаживания сверху вниз, сзади и спереди раковины, создавая постепенно ощущение приятного тепла. Хорошо сделать самомассаж перед утренней физической зарядкой, в процессе рабочего дня и часа за два до сна, чтобы снять утомление, поднять тонус, улучшить сон. В этом случае массируется равномерно вся поверхность ушной раковины, без выделения отдельных зон.

При болезненных состояниях предпримите массаж соответствующей рефлексогенной зоны, воздействуйте на обе ушные раковины одновременно или поочередно.

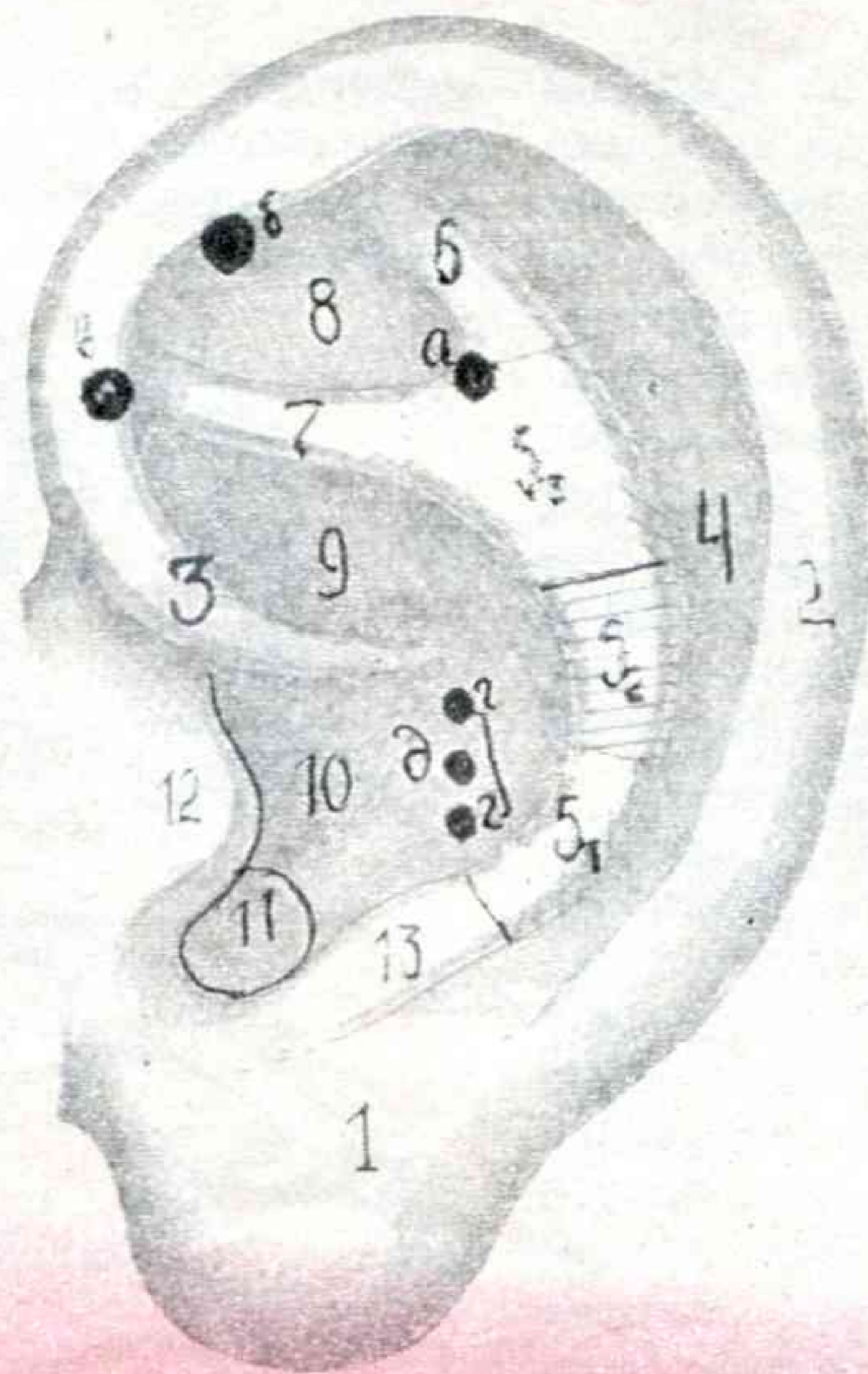
И еще несколько практических советов.

При нарушении сна, особенно фазы засыпания, хороший эффект оказывает поверхностное щипцеобразное поглаживание мочки уха в сочетании с двумя-тремя глубокими вдохами. Движения пальцев сначала должны идти в ритме с ударами сердца, а затем одно круговое поглаживание делается на 2—3 удара сердца.

При сонливости, вялости, утомлении глаз применяется глубокое щипцеобразное поглаживание, переходящее в разминание. Эффективна также акупрессура мочки уха (зона 1) и противокозелка (зона 13).

При шуме в ушах, понижении слуха показан массаж верхней стенки наружного слухового прохода (зона 11) в сочетании с акупрессурой зоны 11 лица — она находится между внутренними концами бровей.

Самомассаж ушной раковины всегда заканчивается поглаживанием раковины и области за ухом в сочетании с глубоким, полным дыханием.



КОВЕР В ИНТЕРЬЕРЕ

«Получили новую квартиру, отделали ее по своему вкусу и решили украсить, приобрести два ковра. Но какого цвета? Как их лучше расположить? Посоветуйте, пожалуйста.»

М. ПОЛДЫБАСОВ,
г. Васильевка,
Запорожская область».

Наиболее популярны ковры в красном колорите или бордо. Они действительно красивы, яркие, сразу привлекают внимание — недаром ведь само слово «красный» в старину означало «красивый»!

Однако, выбирая ковер, надо подумать и о том, как он будет смотреться в интерьере вашей квартиры.

В комнате, как правило, бывает несколько декоративных элементов: покрывала, портьеры, ковер на полу или стене, обои. Все эти элементы должны быть подобраны так, чтобы не раздражали и не утомляли глаз, а гармонично сочетались между собой. Это — первое правило. Второе: ковер в интерьере, пожалуй, самое яркое пятно, к тому же служит он долго да и стоит недешево, поэтому важно выбрать расцветку, которая бы не надоела вам вскоре. Кроме того, ковер надо подбирать с таким расчетом, чтобы он смотрелся орга-

нично даже и в том случае, если вы смените мебель, шторы, обои и т. п.

Покупая ковер, определите для себя, в какую комнату вы хотите его поместить, — в столовую ли, спальню, детскую. Известно, что для глаз самый полезный цвет — зеленый. Не случайно кабинетные столы раньше обтягивались зеленым сукном, а в читальных залах библиотек и сегодня на столах лампы с зелеными абажурами. Поэтому, если вы планируете повесить ковер в комнате, где проводите большую часть времени, где отдыхаете после работы, читаете, занимаетесь, где дети учат уроки, — советуем приобрести ковер в зеленом колорите. Подойдут также спокойные коричневые и золотисто-желтые тона. В спальне предпочтительнее тона голубые — цвета вечера, располагающие ко сну. А вот в общей комнате, гостиной, нарядный, яркий ковер, красный или бордо, можно даже с крупным рисунком, сразу создаст ощущение праздничности.

Учитывайте и размеры комнаты, высоту потолка. Ковер должен быть не слишком велик для комнаты, чтобы не казался громоздким, и не слишком мал, чтобы не «потерялся». В маленьком помеще-

нии неуместен темный или очень яркий ковер, от него комната будет казаться еще меньше. Светлые тона, напротив, зрительно увеличивают помещение.

Если комната смотрит на юг, открыта солнцу, — рекомендуем отдать предпочтение коврам сине-голубых тонов. Они смягчат солнечные лучи, создадут ощущение прохлады. В комнатах окнами на север хороши ковры с преобладанием красных, оранжевых, золотистых тонов, бордо; они вызывают ощущение приятной теплоты, света.

В последнее время нередко говорят и пишут: дескать, ковры — атрибут мещанства, от них в квартире одна пыль и т. п. Не согласна! Ковры — весьма полезная вещь в быту (если, конечно, они приобретаются



не ради соперничества с соседями и не из жадности накопительства). Ковры поглощают шум, сохраняют тепло в помещении, воспитывают эстетическое чувство...

Уход за коврами и другими ковровыми изделиями несложен. Их можно чистить пылесосом, механической щеткой или просто подметать веником. Запомним: ворсовые ковры в течение первых шести месяцев после приобретения не надо чистить жесткой щеткой и пылесосом, пользуйтесь только мягкой щеткой-сметкой.

Не советую выбивать ковры палкой. Лучший способ чистки: разостлать ковер на снегу или траве лицевой стороной вниз и без усилий выколотить гибкой выбивалкой; затем перевернуть лицом вверх и пройти по ворсу обычной щеткой.

Н. КУНШИНА,
художник.

ЧУТЬ-ЧУТЬ СОЛИ...

● После того, как вы резали лук или чеснок, разделявали рыбу, руки сохраняют неприятный запах. Чтобы от него избавиться, натрите руки солью, а потом вымойте.

● Чтобы сырые дрова в печи скорее разгорелись, посыпьте их щепоткой крупной соли.

● Новый веник замочите перед употреблением на 2—3 часа в горячей соленой воде — он будет прочнее, прослужит дольше.

● Щепотка соли, разведенная в нашатырном спирте, выводит жирные пятна на шелковых тканях. Смешанная с уксусом, соль служит отличным средством для чистки утвари из красной и желтой меди, сильно загрязненных графинов и бутылок.

● Соленой водой хорошо промываются зеркала, оконные стекла. Кстати, мытье соленой водой предохраняет оконные стекла от замерзания. А если вы хотите очистить

стекло ото льда, то растворите горсть соли в пол-литре воды и, смочив

этим раствором губку, проведите ею по стеклу: ледяная корка исчезнет. Потом стекло протрите досуха тряпкой.

● Если вы случайно пролили на ковер чернила, сейчас же бросьте на пятно горсть соли: соль вберет в себя чернила, пятна не останутся.

● Прежде чем стирать носовые платки, замочите их на полчаса в холодной подсолен-



ной воде. Они отстираются очень легко.

● После стирки махровых полотенец подержите их немного в соленой воде: они станут мягкими и пушистыми.

● Чтобы наточить ножи, ножицы, лопаты и т. д., поместите их в слабый раствор соли на 30—40 минут, затем точите, не вытирая.

КАК КНИЖКУ «ЛЕЧИТЬ»

«Дорогая «Хозяюшка»! У меня за несколько лет собралась хорошая библиотека, доступ в которую открыт всем друзьям и знакомым. Ведь книга для того и создана, чтобы ею пользовались. Только вот со временем она начинает нуждаться в «лечении»: на одной странице — жирное пятно, на второй — плесень и т. д. Как же сохранить книгу?»

Л. ОСМАЧКО,
Харьковская область».

Уход за книгами несложен. Вот несколько самых простых советов, которые помогут вернуть книге ее «утраченную молодость».

Свежие жировые пятна на страницах исчезнут, если прогладить их теплым утюгом через папиросную или тонкую промокательную бумагу. Не поможет — присыпьте пятно мелом, покройте белой бумагой и прогрейте утюгом. Жировые и масляные пятна на полях страниц удаляют с помощью бензина, четыреххлористого углерода или кашицы из мела и этих растворителей. Когда высохнет, осторожно очистите лист.

Чернильные пятна выводят лимонным соком или лимонной кислотой. Наиболее стойкие пятна можно уничтожить гипосульфитом.

Следы от грязных пальцев или карандашные пометки можно удалить, протирая бумагу крохотным кусочком свежего хлеба.

При первых признаках плесени просушите и проветрите книгу, затем удалите пятнышко 2—3-процентным раствором формалина, обмакнув в него кусочек ваты. Тряпкой пользоваться не следует, так как плесень может появиться снова. Если она уже выступила, то смажьте это место перекисью водорода, затем положите лист плотной бумаги между очищаемой и последующей страницами. Через некоторое время удалите излишек перекиси промокательной бумагой. Повторите эту операцию несколько раз до полного исчезновения пятна.

А. БОРИСОВА



Рис. Н. ИЛЬИНОЙ.

ЕЛЕЦКИЙ ЦВЕТОК

Когда вы освоите этот элемент, можно приступить к плетению елецкого цветка.

Начинаем работу со сколка цветка. Его размеры: радиус от точки А до центра — 4,5 см, от точки А до точки Б — 2,3 см (рис. 2). Расстояние по внешнему краю между наколами 0,5 см, по внутреннему — 0,2 см. Ширина лепестков в узком месте 1,5 см, в широком — 2,2 см. Внутри цветка розетка из насновок и плетешков, маленький радиус розетки — 1 см. Нитки № 30.

Возьмите 10 пар коклюшек: 1 ходовая, 1 пара «скани», 8 долевых. Для «скани» советую взять более толстую нить — мулине, краше или те же нитки № 30 в 3 сложения.

Лепестки цветка будут чередоваться в процессе плетения: один плетите полотнянкой, другой — сеткой.

Начинать лучше с полотнянки. Поэтому пары навесьте по всей ширине полотнянки от точки А до точки Б (рис. 2); в точке А — пару «скани» и ходовую пару. Заплетите булавку,

как положено для полотнянки. Остальные пары распределите равномерно. Плетите полотнянку с перевивом крайних пар до точки В (как это делается, мы уже разбирали в № 7). Пару «скани» проплетайте как крайнюю долевою.

Когда заплетете булавку в точке В, ходовую пару отложите. Пару «скани» перевейте 1 раз, раздвиньте нити и пропустите 1 пару долевою. Затем перевейте пару «скани» еще один раз и пропустите через нее следующую долевою, так продолжайте до последней левой пары (рис. 3).

В точке Г поставьте в накол булавку, «обогните» ее парой «скани», перевейте «скань» 2 раза и пропустите через нее поочередно все долевые, предварительно перевивая «скань» 1 раз. Когда подойдете к ходовой паре, сплетите ее с парой «скани», под обе пары поставьте булавку. «Скань» отложите, а ходовую сплетайте с остальными парами сеткой.

Пару «скани» в лепестке с сеткой сплетайте с ходовой па-

рой, как в полотнянке. В конце этого лепестка «скань» пропустите через долевые, как и в предыдущем случае.

В центре цветка — розетка из насновок и плетешков. Пласти ее начните из точки Б. Сначала сплетите насновки, кроме одной — последней. Затем «обойдите» кружок в центре плетешком. Когда круг в центре будет готов, начните плести в центре плетешки. Закончите работу последней насновкой (рис. 4). Сделайте «зашивку» в лепестке. Образец готов!

А сейчас хочу ответить на многочисленные письма, которые прислали в редакцию читательницы «Крестьянки», желающие заняться кружевоплетением. В этих письмах один вопрос: где купить коклюшки? К сожалению, коклюшки не изготавливаются массовым порядком, не продаются в магазинах, но пусть вас это не смущает. Мы уже говорили на нашем первом занятии, что коклюшки можно изготовить самим из сухих кленовых или березовых веток. Можно сделать их и из толстых карандашей. Шейку коклюшки несложно сделать с помощью острого ножа. Все необходимые размеры даны в № 5 «Крестьянки», заглянув в этот журнал, вы легко подготовите себе инструмент для работы. Только не забудьте потом ошкурить коклюшку, чтобы поверхность ее была абсолютно гладкой.

Ю. МАКАЦУБО,
преподаватель
декоративно-
прикладного искусства.
Рис. автора.

Чтобы сплести его, придется овладеть искусством плетения нового элемента — «сетки». Этому и посвятим наше занятие.

Возьмите сколок полотнянки «обыкновенной», приготовьте 8 пар коклюшек с нитками № 20. На первый накол навешивают 2 пары (1 ходовая и 1 долевая), остальные распределяют равномерно по всей ширине сколка.

Пары, навешенные на первый левый накол, перевейте один раз, внутренние нити поменяйте. Теперь долевою пару, находящуюся в левой руке, отложите, возьмите следующую долевою. Сплетите ее с ходовой тем же способом, то есть перевейте 1 раз и поменяйте внутренние нити. Продолжайте работу. Когда сплетете ходовую пару с последней долевою, поставьте в накол между парами булавку.

Ходовую пару перевейте 2 раза, а долевою — 1, поменяйте внутренние нити. Отложите долевою, возьмите следующую и сплетите с ходовой: перевейте 1 раз и поменяйте внутренние нити. Так продолжайте плетение от правой булавки до левой и обратно (рис. 1).

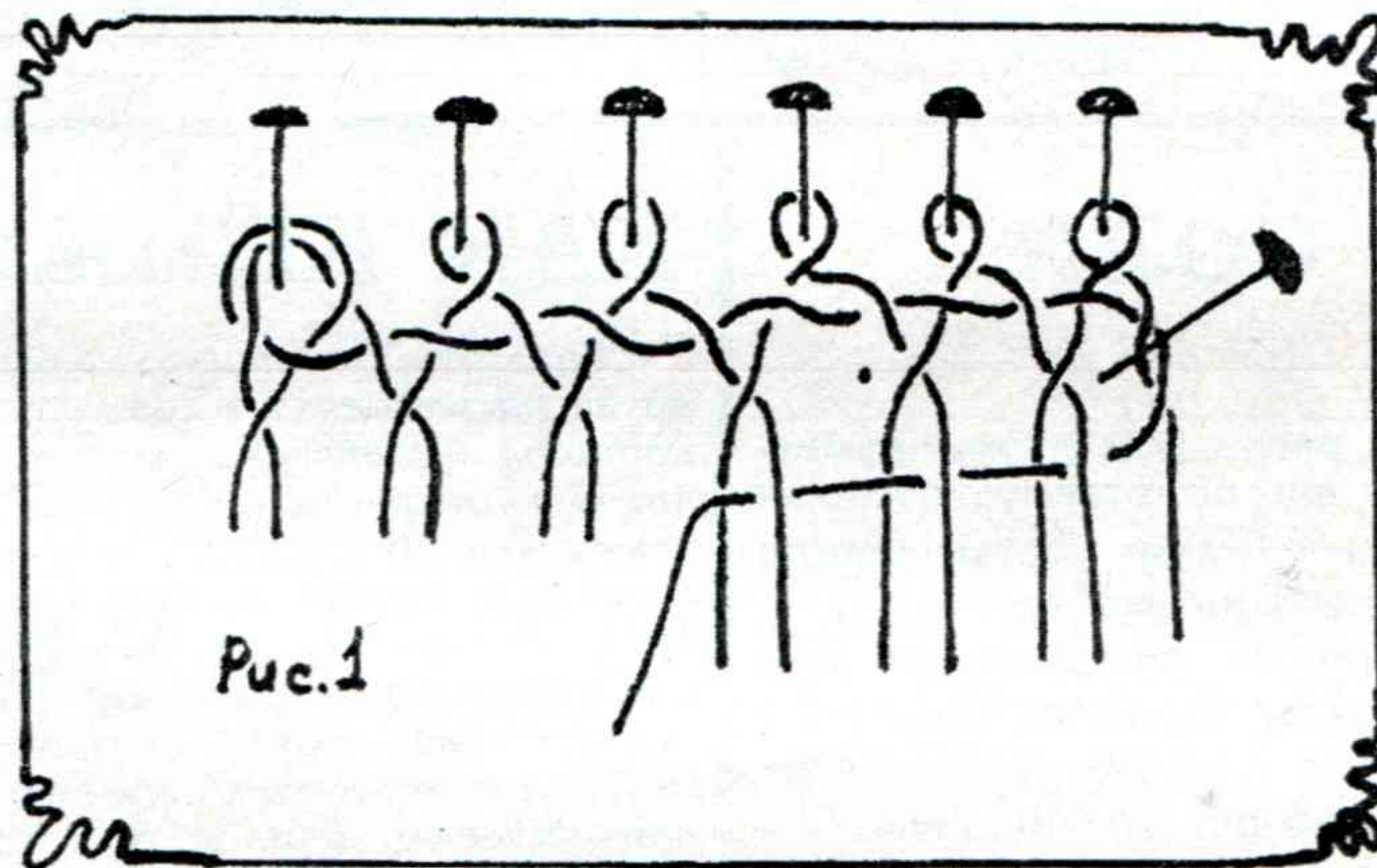


Рис. 1

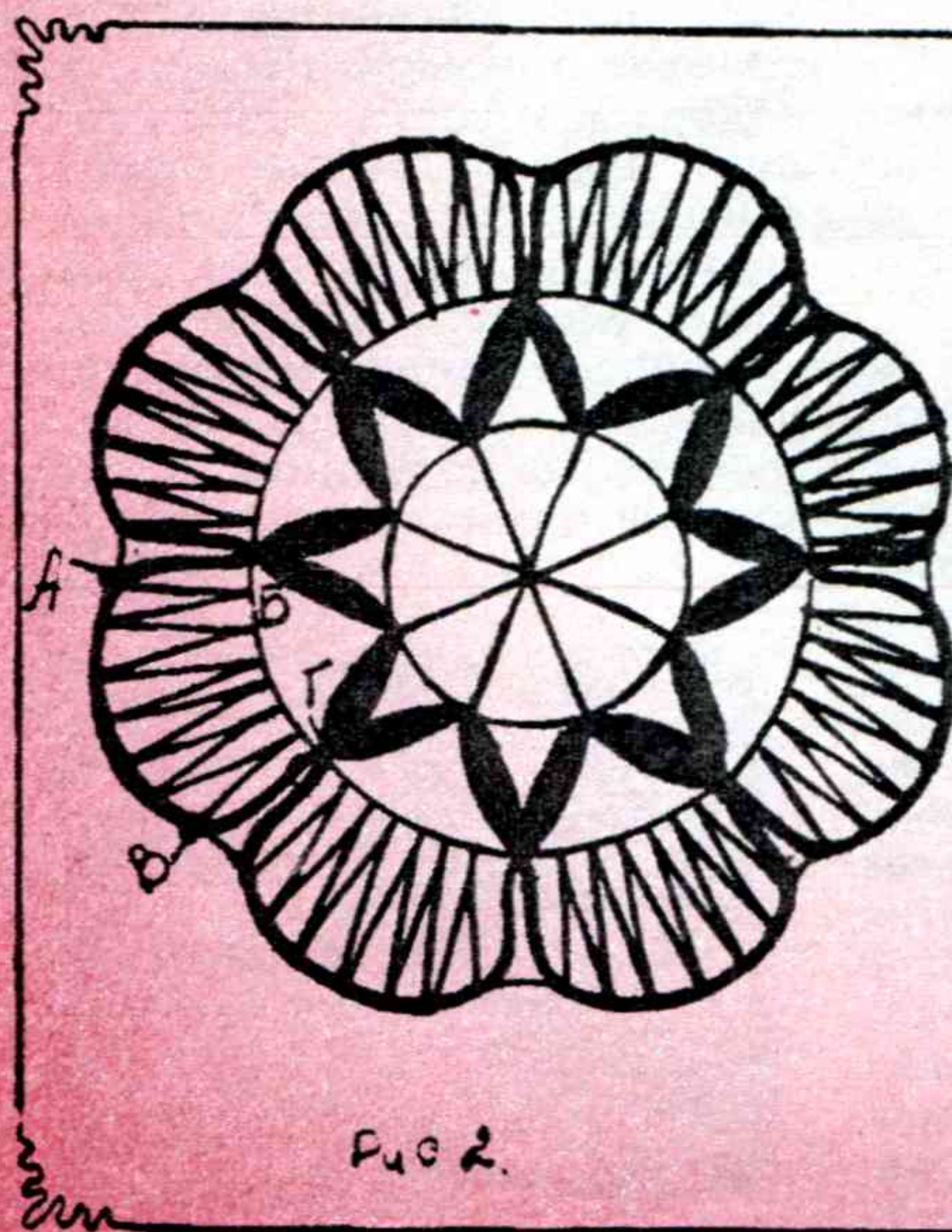


Рис. 2

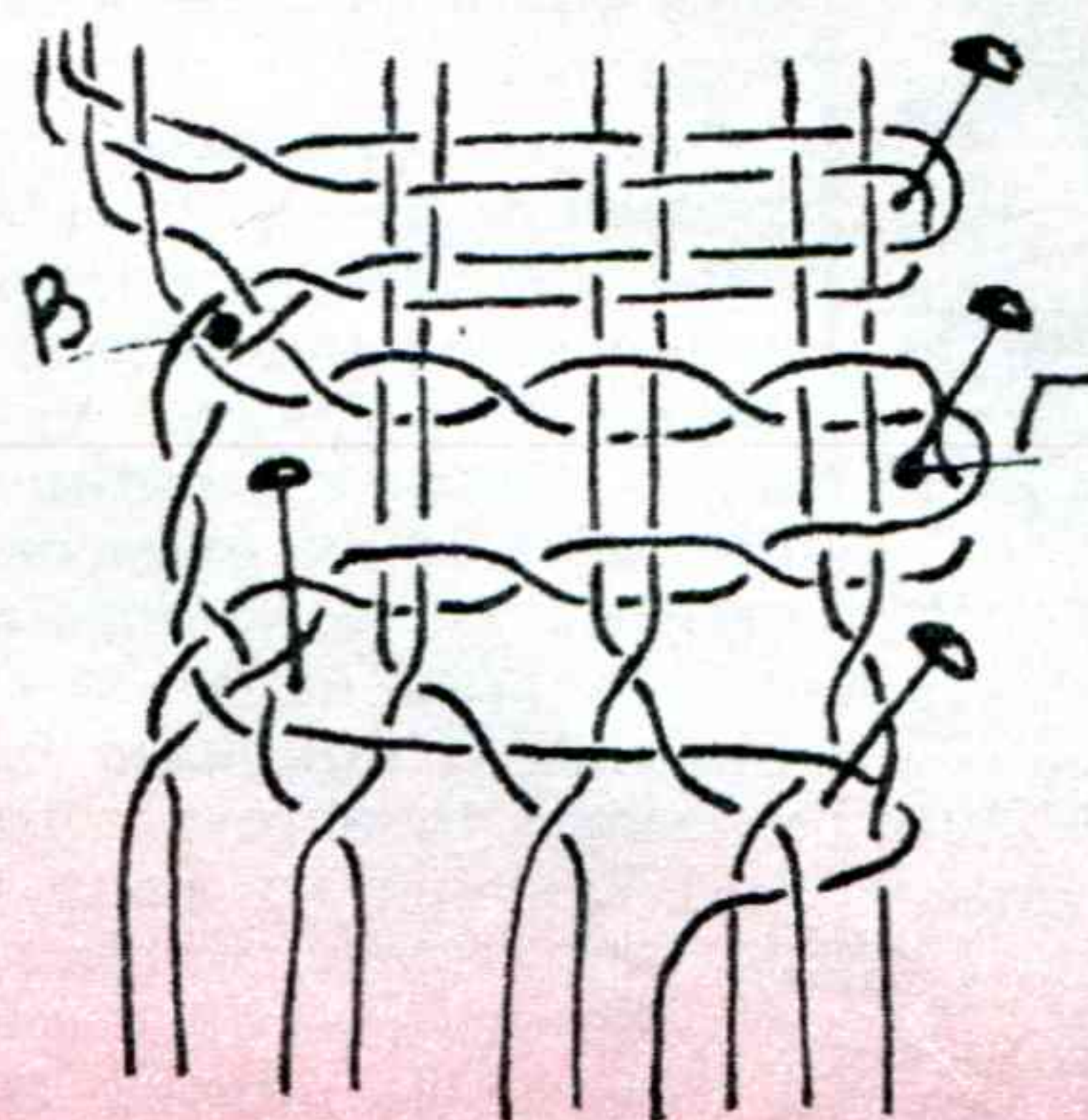


Рис. 3

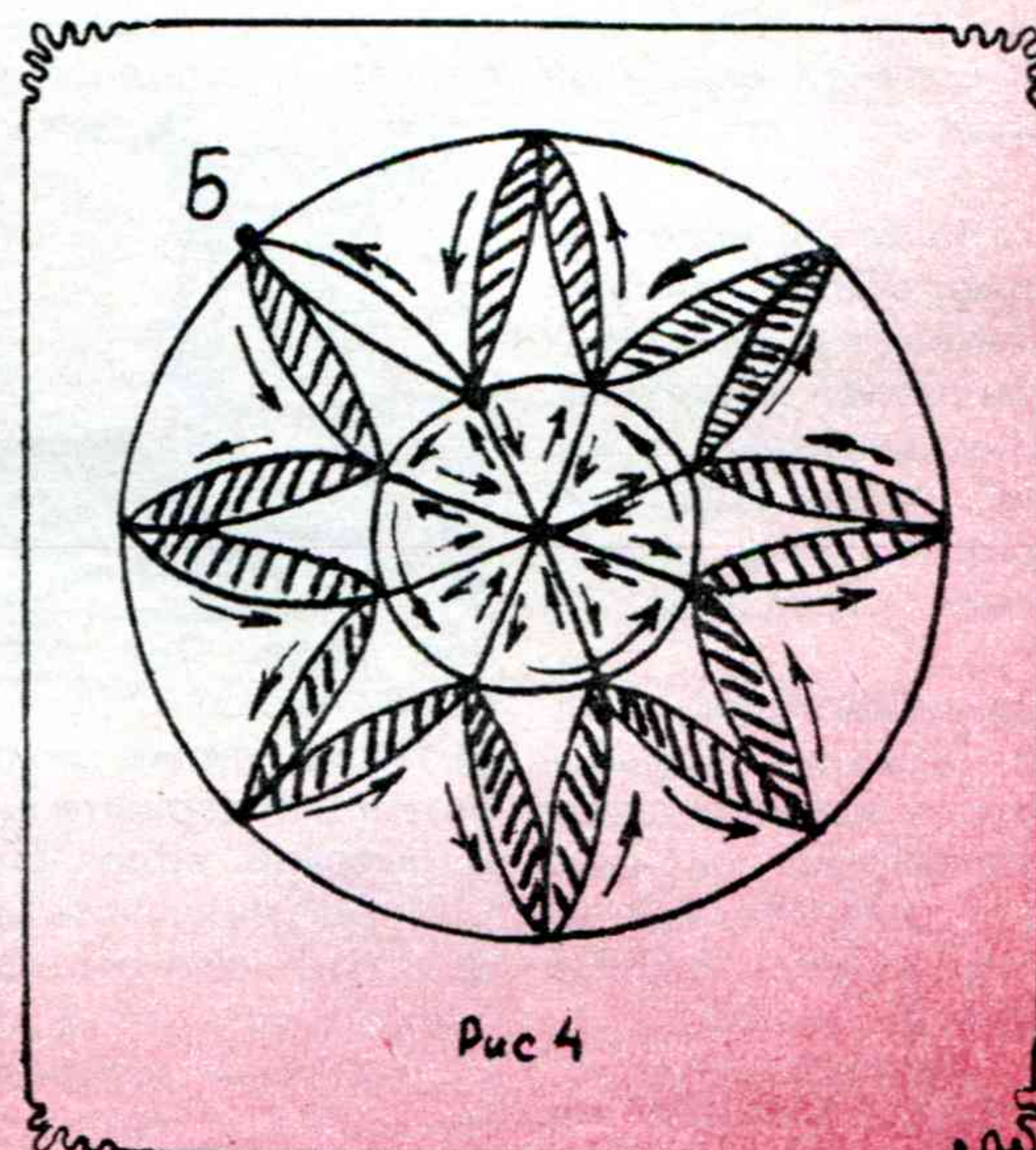


Рис. 4