

«Все зависит от семьи», — часто говорим мы, когда дело касается воспитания человека, его отношения к труду и людям, к общественным, моральным и культурным ценностям.

также наблюдаются все эти циклы, постоянно возобновляемые, переплетающиеся между собой.

Главное, в семье, как и на заводе или на ферме, производится продукция. Это и сваренный обед, и заготовленные впрок соленья, и сшитое платье, и связанный свитер, и сделанная своими руками табуретка для кухни или собранный радиоприемник. Трудовые затраты по ведению домашнего хозяйства составляют 200 миллиардов часов в год, что немногим мень-

ства, составление бюджета семьи — это целая наука, причем более древняя, чем управление общественным производством. Недаром слово «экономика» буквально переводится как умение вести домашнее хозяйство.

Мы поможем вам решить многие вопросы, постараемся научить вас применять методы управления производством у себя дома.

Этих методов разработано очень много, но надо знать важнейшие из них: нормативный, программно-целевой,

раммно-целевой метод. Без цели хозяйство не развивается, а топчется на одном месте, не мы ведем его, а оно нас.

А дома? Хозяйка заглянула в магазин, понравилась ей штора — вот и купила. Когда же во время ремонта наклеили обои, выяснилось, что шторы вместе с ними не смотрятся, а деньги уже потрачены. А вот пример программно-целевого подхода к домашнему хозяйству. В семье решили: летом надо сделать ремонт. Заранее стали присматривать те же обои и шторы, сочетающиеся друг с другом. Купили краску и линолеум для кухни, побелку, запаслись инструментами и т. д. В течение зимы и весны откладывали деньги на ремонт, и он не выбил семью из финансового благополучия, хотя

Государство заинтересовано в том, чтобы семья у нас была прочная, дружная, здоровая, чтобы в ней хорошо жилось и детям, и взрослым,

## ТРИ «КИТА» В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ

СЕМЕЙНАЯ ЭКОНОМИКА



и молодым, и старым. Государство заинтересовано также и в том, чтобы в каждой семье ресурсы использовались наилучшим образом, чтобы все меньше тратилось сил на утомительную бытовую работу по дому, оставалось больше времени для воспитания детей, общения, отдыха.

Чтобы достичь этого, а значит, эффективнее вести семейное хозяйство, надо изучить его устройство, задачи, резервы. Потому что хозяйство каждой семьи — это частица народного хозяйства, и немаловажная. Достаточно сказать, что, например, личное подсобное хозяйство ведет 46 миллионов семей рабочих, служащих, колхозников, и производится в нем 60% картофеля, 54% плодов и ягод, 32% овощей, 30% молока и яиц, 29% мяса, получаемых в стране.

Домашнее хозяйство развивается в соответствии с объективными экономическими законами, здесь часто действуют те же рычаги и факторы, что и в общественном производстве.

И экономические процессы, которые происходят в семейном хозяйстве, напоминают те, что характерны для «большой экономики».

Производство — распределение — потребление. Вот три «кита», на которых основана хозяйственная жизнь общества. В семейной экономике

ше того времени, которое мы с вами проводим на работе.

Только в общественном хозяйстве распределяются не товары, а деньги (то есть наша зарплата), а в семье — прямо готовая продукция или услуги. Если принцип распределения в обществе по труду, то дома чаще — по потребностям и ресурсам.

Основа управления общественным производством — планирование. Но и дома нельзя не планировать, не считать, не сопоставлять ресурсы и потребности. Плохо посчитал, плохо продумал — вот и не хватает одного, и образовались ненужные запасы другого. В производстве огромную роль играет организация труда. А разве в семье многое не зависит от того, как организован труд, как распределены обязанности?

«Чтобы выпускать высококачественную продукцию, нужны квалифицированные работники. И для ведения домашнего хозяйства необходима определенная подготовка, надо многое знать и уметь. Но если, чтобы управлять заводом, или колхозом, или даже небольшим участком общественного хозяйства, люди специально учатся, набираются навыков, опыта у наставников, то для ведения домашнего хозяйства, кажется, нет необходимости в какой-то особой подготовке. Неверно! Ведение домашнего хозяй-

ства, составление бюджета семьи — это целая наука, причем более древняя, чем управление общественным производством.

Нормативный метод — один из важнейших, без него трудно определить, сколько и каких товаров надо произвести, чтобы удовлетворить разумные потребности людей. Например, по мнению ученых, для сбалансированного питания надо производить сахара не более 38 килограммов на душу населения в год. Значит, и свеклы надо выращивать и заводов по ее переработке строить, исходя из этого количества. Можно ли обойтись без нормативного метода дома? Нет. И вы ежедневно пользуетесь им, даже не подозревая об этом. Сколько купить продуктов для семейного обеда? А если ждете гостей, то на сколько увеличить покупку? Если надумали шить платье, то покупаете определенное количество ткани с учетом фасона, но никак не в два-три раза больше. И такие задачи вы решаете постоянно на основе опыта, чьих-то советов, привычки. Но чтобы рачительно вести свое хозяйство, лучше посоветоваться с наукой. И в этом вам поможет «Семейная экономика».

Завод и колхоз на каждый плановый период ставят себе конкретную цель: увеличить выпуск одних изделий, сократить производство других, реконструировать цех или ферму. Сочетание правильно определенной цели и путей ее осуществления и есть прог-

несколько изменил планы на проведение отпуска: договорились в этом году на неделю съездить в гости к родственникам, а уж в будущем году — к морю.

Так же, как и на производстве, в семье есть траты повторяющиеся, неизбежные. Это расходы на питание, на транспорт, на оплату жилищных, коммунальных услуг, взносы в детские дошкольные учреждения, на завтраки в школу и т. д. Другие возникают периодически: покупка одежды, обуви, посуды и постельного белья, расходы на отдых и зрелища.

А некоторые вообще бывают несколько раз в жизни: строительство дома, покупка машины, приобретение мебели.

Чтобы семья была готова к любым расходам, она должна четко определить сроки и последовательность различных покупок и дел, зависимость между различными тратами.

Сбалансировать доходы и расходы — так это называется в народном хозяйстве.

Если истратить больше денег, чем получено, надо влезать в долги, в будущем отказывать себе в чем-то важном, необходимом. Начинать составлять баланс надо с учета всех доходов. Как это делать, мы расскажем в следующем выпуске «Семейной экономики».

Э. БОРИСОВА,  
экономист.

*Благодаря выдумке и народной смекалке из простых и вполне доступных для крестьянского подворья продуктов можно приготовить еду вкусную и своеобразную.*

**СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ**

Мы с удовольствием едим узбекский плов и азу татарски, украинский борщ на нашем столе часто соседствует с кавказским шашлыком. И все-таки русская кухня каждый раз поражает меня своим разнообразием. Долгие годы собирал по деревням рецепты уральских блюд мастер-повар Василий Васильевич Турыгин. Я частенько готовлю по его советам. Сегодня, дорогие хозяйки, хотелось бы предложить вам кое-что из его обширной коллекции.

**НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ**

Давайте попробуем вместе приготовить уральский обед. Сначала для аппетита сделаем парочку салатов из редьки, которая, несмотря на резкий вкус, в большом почитании у уральцев.

**РЕДЬКА С СЫРОМ** (на одну некрупную редьку — 100 г сыра, который вполне можно заменить плавленным сырком, полстакана сметаны, соль и чеснок по вкусу). Редьку очистить, промыть, натереть на мелкой терке вместе с сыром. Теперь все положим в кастрюлю или миску, добавим сметану, мелко рубленный чеснок. Такой салат хорошо бы украсить консервированной зеленью петрушки.

**РЕДЬКА С МЕДОМ.** Это еще проще. Очищенную и промытую редьку натираем на терке, для удаления горечи вымачиваем в молоке,правляем медом (на 100 г редьки — столовая ложка меда), перемешиваем и подаем в салатнике.

**САЛАТ ПО-УРАЛЬСКИ** можно приурочить к какому-либо

торжеству, ибо для него требуется вареная курица или утка. Вареное мясо мелко шинкуем. Нарезаем овощи мелкими ломтиками и заправляем сметаной. Перемешиваем. Салат укладываем горкой в салатник и украшаем его маринованными фруктами, клюквой, моченой брусничкой (на полкурицы или утки — 3—4 средних вареных картофелины, один соленый огурец, стакан сметаны, соль, перец).

Хороша на первое **УРАЛЬСКАЯ ПОХЛЕБКА**, горячая, ароматная. Вот какие продукты нам для нее понадобятся: несколько картофелин, одна средняя морковка, одна лу-

**ПОПРОБУЕМ**



ковица, 100 г сушеных грибов, полторы столовых ложки любого животного жира, одна тушка рыбы, два литра воды.

Вымоченные сухие грибы предварительно отвариваем. Картофель и морковку нарезаем кубиками, репчатый лук шинкуем и обжариваем на жире. Подготовленные продукты кладем в горшочек с кипящим грибным отваром, варим до полной готовности, а перед подачей к столу кладем в наш горшочек кусочки вареной рыбы без костей. Очень вкусно!

**КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ** (на полкило картофеля — 400 г квашеной капусты, 2—3 луковицы, яйцо, две столовых ложки жира, 100 г толченых сухарей, перец и соль по вкусу). Картофель отвариваем «в мундире» и, пока не остыл, очищаем и пропускаем через мясорубку или протираем сквозь сито. Добавляем квашеную капусту, обжаренный репчатый лук, яйцо, солим и перчим. Из смеси формуем котлеты, обваливаем их в сухарях и жарим на разогретом жире до румяной корочки.

**ПАРЕНКИ** — блюда типично уральские. Едят их обычно перед десертом или в качестве десерта; они очень нравятся детишкам.

**ПАРЕНКА ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ** (морковь — 250 г, изюм — 50 г). Лучше подобрать морковки одинаковые по форме и размеру. Промываем их, чистим, укладываем в глиняные горшочки, добавляем немного воды и накрываем крышкой. Ставим горшочки в духовку или в русскую печь на слабый жар, чтобы медленно парились. Через 3—4 часа добавляем промытый изюм и тушим до готовности. Такую паренку можно подавать прямо в горшочке, но лучше она в холодном виде.

**ПАРЕНКА ИЗ РЕПЫ** (репа — 200 г, сахар — 20 г). Репу чистим, моем, нарезаем дольками одинаковой формы, укладываем в горшочки, добавляем немного воды, сахар, накрываем крышкой и так же парим до готовности 4—5 часов. Такие паренки можно делать из брюквы или свеклы. И пусть не пугает вас длительность готовки. Паренка

**УРАЛЬСКУЮ**



**ПАРЕНКУ**

не требует хлопот. Поставил ее на ночь в нежаркую печь — к утру готова.

**КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ**

Хочу поделиться с вами рецептами блюд из тыквы, которые я разыскала в кулинарном фолианте. Это старинные русские кушанья.

**«ТЫКВЕННОЕ БЛЮДО.** Нарезав тыкву тонкими ломтиками, каждый из ломтей запанировать слегка в муке и посыпать солью, уложить на глубокую сковородку и поджарить в подсолнечном масле на плите. Потом, взяв полторы чашки молока, разбить в

нем ложкою 4 яйца, мешая как можно лучше. Перед тем как подать к столу, вылить эту смесь на сковороду и кипятить два раза, повертывая ломтики вилкой. Подают прямо с пыла.

**ТЫКВЕННАЯ КАША.** Очитив спелую тыкву от кожи и семян, изрезать ломтями и сварить до мягкости. Когда будет готово, откинуть на решето, развести кипяченым молоком, засыпать пшеном не очень густо, опять поставить в печь и подавать с растопленным маслом».

**СЛАДКОЕЖКА**

Вообще-то, судя по всему, уральцы не любят приторного, хотя сладкие блюда готовят. Такие, например.

**КУЛАГА.** В кипящую воду всыпают просеянную ржаную муку и проваривают до густоты киселя. Потом добавляют кусочки льда (в деревнях кладут чистый снег), закрывают плотно крышкой и ставят в русскую печь на сутки. Готовая кулага — розового цвета. По вкусу заправляют сахаром.

**ЗАВАРУХА-ПОВАЛИХА.** В кипящую подслащенную воду всыпают просеянную пшеничную муку, проваривают до густоты манной каши. На смазанную жиром сковороду выкладывают горкой смесь, делают в середине углубление, наливают туда растопленный маргарин и запекают в духовке или в печи до румяной корочки. Подают с простоквашей.

**ПРЯНИКИ МЕДОВЫЕ** (на полкило муки — 250 г меда, 150 г сахара, полстакана воды, столовая ложка сливочного маргарина, яйцо, щепотка соды. Для сиропа — 100 г сахара, пол столовой ложки воды).

Мед, воду и сахар вскипятим, всыпем просеянную муку и размешаем до получения однородной массы. В центре сделаем углубление, положим яйцо, маргарин и щепотку соды. Тесто раскатаем колбасками, нарежем кусочками, закатаем в муке шариками и положим на смазанный жиром лист. Выпекаем в не очень горячей духовке.

Сироп варим, как для варенья, пока он не будет тянуться ниточкой. Готовые пряники поливаем этим сиропом.

Напишите, понравились ли вам блюда уральской кухни. А пока разрешите пожелать всем хозяйшкам доброго здоровья и кулинарных успехов! До встречи!

Ваша  
**МАРИЯ ИВАНОВНА**  
Рис. Л. ДЗЕРЖИНСКОЙ.

*У экономной хозяйки всегда хранятся остатки пряжи, ко- жи, лоскутки и, ко- нечно, поношенные вязаные изделия. Их можно распустить, обработать пряжу соответствующим образом, и она снова годится в работу.*

Как распустить вязаную вещь? Сначала рассмотрим ее внимательно. Определим, от- куда начиналось вязание каждой детали и каким спо- собом сшито изделие, а глав- ное — какими нитками. Акку- ратно маленькими ножница- ми надрежем соединитель- ную нить и распорем изделие. Каждую деталь растянем немного, чтобы растянуть петли. Прежде чем присту- пить к распусканию изделия, нужно точно определить, от- куда начиналась вязка, и рас- пускать с конца. Сначала рас- пускит все планки и ворот- ник. Затем приступим к рука- ву. Если он вязался от ман- жеты, начинаем распускать сверху от оката. Оборван- ные нити связываем, остав- ляя концы по 2 см. Спинку и полочки распускаем сверху вниз.

При распускании нить не тянем; если произошла задер- жка, аккуратно распутаем узелок. Нить сматываем сна- чала в клубок, потом перема- тываем в пасмы. Хорошо для этого использовать спинку стула или, перевернув дет- ский стульчик, наматывать ни- ти на две ножки по диагона- ли. Перевяжем пасму в четы- рех местах. При стирке нитей используем шампунь для во- лос. Нити не трем и не выкру- чиваем, берем пасму за край и опускаем в воду, где развед- ден шампунь, 6—8 раз. Поло- щем нити также в нескольких водах, в последнюю добавля- ем немного уксуса. Воду уда- ляем, крепко сжав моток ла- донями. Сушим нити, заколов пасму за край прищепкой. Время от времени меняем по- ложение пасмы, чтобы нити сохли равномерно. Не нужно сушить нити у печи или бата- реи. Когда нити высохнут, опять перематываем их в клубки.

Распущенную нить, хоть она и постирана и перемотана, все же необходимо «поддер- жать». Это можно сделать при помощи меланжирова-

ния, то есть добавив к старой нити новую, или при помощи введения цветных полос, ор- намента или узора. И еще со- вет: не надо вязать из старых ниток ажурные узоры, они не будут смотреться.

К подбору цвета компози- ции нужно подходить очень осторожно. В некоторых си- туациях сочетания цветов мо- гут быть гармоничными, а в других неуместными. Час- то это зависит от фактуры. Особенно чувствительны к фактуре зеленый, жел- тый, коричневый и серый цвета.

Разрабатывая цветовую гамму изделия, нужно учиты- вать, что количество основ- ных цветов должно быть ми- нимальным, в одной ве- щи — не более 2—3 цветов; в основу не стоит брать пур- пурный, оранжевый, фиоле- товый.

Предложить сочетания цве- тов на все случаи жизни не- возможно, но, как правило, красиво выглядят изделия, в которых соединены, на-

пример, белый — терракот — черный, черный — беж — белый, красный и белый, красный и черный, серый и розовый.

В гармонической цветовой композиции строго размере- ны количественные отноше- ния цветовых пятен, которые составляют определенную пропорцию: на одну часть красного 3—4 части черного, группа насыщенных цветов (синий, красный, желтый) за- нимает 1/5 часть изделия, остальные цвета — малона- сыщенные, приглушенные или ахроматические (все от- тенки белого и черного цве- тов). Уравновешенность цве- товой композиции строится на чередовании коротких им- пульсов ярких и чистых цве- тов с продолжительными «слабыми» полями темных и сложных.

Нити домашней пряжи не нужно окрашивать в яркие, интенсивные тона, их лучше использовать в натуральном цвете. Такую нитку можно сделать меланжевой, доба-

вив к ней тонкие цветные нити. Например, к белой пря- же добавить одну нить розо- вого и одну нить бутылочного цвета №32/2. К серой и ко- ричневой пряже не надо добавлять дополнительной нити.

При разработке модели не- обходимо помнить и о назна- чении вещи. В деловой оде- же лучше использовать сдер- жанные гаммы. Детская одежда и одежда для отдыха может быть пестрой и яркой.

Сегодня мы предлагаем два жилета, которые вы можете связать для сына-подростка из распущенных нитей и остатков пряжи. Один из них связан из нитей, близких по тону (ахроматические цвета), другой построен на контра- стных полосах.

### 1. ЖИЛЕТ В СЕРЫХ ТОНАХ (размер 44).

Расход пряжи: 300 г серой, 50 г светло-серой (желатель- но пух или мохер), 50 г темно-серой (пух или мохер). Спицы №3.

Основная вязка — чулоч- ная. Отделочная вязка состо- ит из меретки (накид, две лицевых вместе), трех рядов платочного узора цветной нитью и резинки 1×1, кото- рой обвязываем пройму и во- рот (лицевую петлю вяжем перевернутой, то есть за заднюю стенку). Вяжем жилет снизу вверх.

Для переда набираем на спицы 90 петель. Вяжем 4 см резинкой 1×1 (лицевая пере- вернутая). Далее переходим к чулочной вязке. Вяжем ровно 3 см.

Отделочная полоса состоит из меретки и трех цветных полосок. Меретку вяжем по всему ряду: две вместе лице- вой, один накид. Далее вяжем три цветные полосы: три ря- да платочной вязкой нитью темно-серого цвета, два ряда чулочной вязкой основной нитью. Так повторяем еще два раза.

Теперь вяжем 10 рядов нитью основного цвета. Далее повторяем отделочную поло- су, но для цветного ряда бер- ем нить светло-серого цвета.

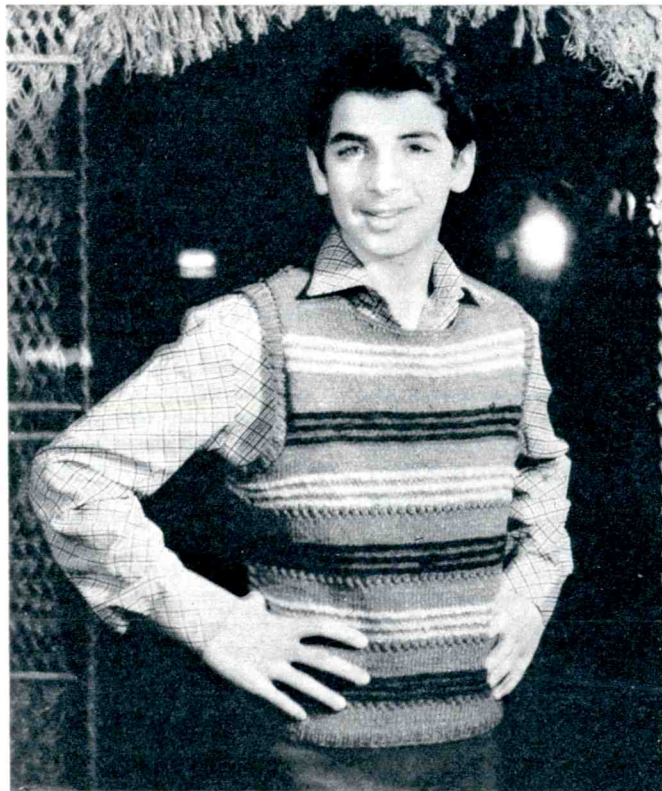
Таким образом, чередуем полосы чулочного вязания основного цвета (10 рядов) и отделочные полосы до уров- ня проймы. На пройму закры- ваем с двух сторон последо- вательно 3, 2, 1-ю петлю. Вя- жем высоту проймы.

Вырез горловины оформ- ляем на уровне 51 см от начала работы. Петли плеча закрываем в три приема.

Спинка. Набираем на спицы 80 петель. Вяжем узор, подоб- но переду жилета. Линию плеч и горловину оформляем одновременно. Готовые дета-

## ИЗ СТАРОЙ КОФТОЧКИ — НОВЫЙ ЖИЛЕТ

ВЯЗАНИЕ НА СПИЦАХ



# 4 Рукоделие

ли отпариваем и сшиваем сначала по плечевому шву. Обвязываем пройму и сшиваем боковые швы. Горловину и проймы обвязываем резинкой 1 × 1 шириной 3 см.

## 2. ЖИЛЕТ С КОНТРАСТНЫМИ ПОЛОСАМИ (размер 46).

Расход пряжи: 200 г синезеленой, 100 г — оранжево-красной, 100 г — черной. Спицы № 3.

Основная вязка — чулоч-

ная. Отделочная вязка — резинка 1 × 1 (лицевая перевернутая). Жилет вяжем снизу вверх.

**Перед.** Набираем на спицы 94 петли. Вяжем резинку 1 × 1 высотой 7 см. В резинке чередуем цветные полосы: черная — 2,5 см, красная — 1,3 см, черная 0,7 см, красная — 2,5 см. Цветную нить вводим лицевой по лицу.

Переходим к чулочной вяз-

ке. Вяжем основным цветом 7 см.

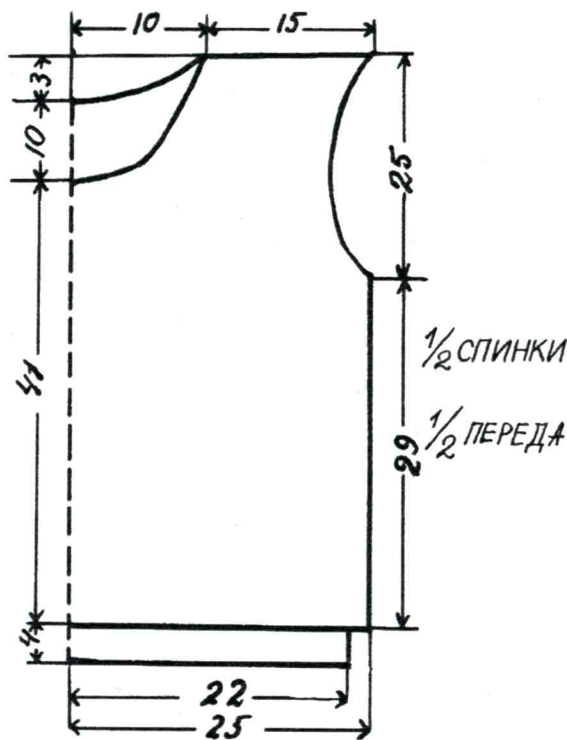
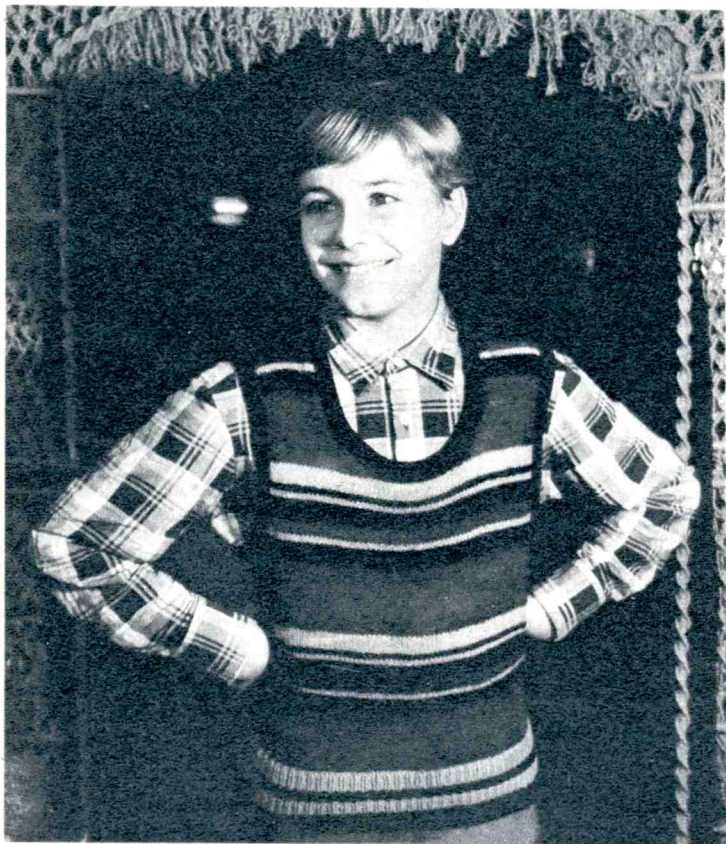
Затем выполняем цветные полосы: черная — 6 рядов, красная — 2 ряда, синезеленая — 4 ряда, черная — 6 рядов, красная — 2 ряда, черная — 2 ряда, красная — 6 рядов.

Основным цветом провязываем чулочной вязкой 7 см. Повторяем узор из цветных полос. Выполняем вырез

проймы. После очередной цветной полосы приступаем к выполнению выреза горловины. Петли плеча закрываем в три раза.

**Спинка.** Набираем на спицы 84 петли. Вяжем так же, как перед. Вырез горловины оформляем при первом закрытии петель плеча.

На чертеже показана схема 1/2 переда и спинки жилетов. М. ЛЯЛИНА



## КОВРИК ЗА ПОЛЧАСА

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

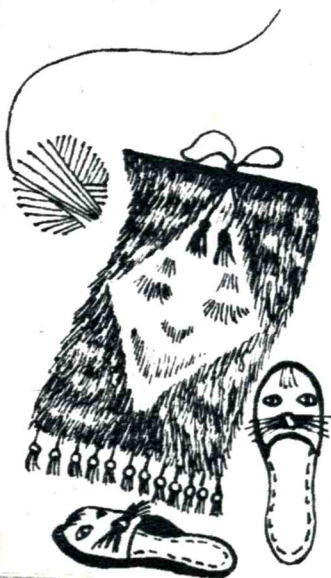
Если остатки шерстяных ниток, уже непригодных для вязания, пришить на ткань, получится симпатичный ворсистый коврик. Его можно положить и у кровати ребенка, и в прихожей. Делается он следующим образом. Нужно взять любую плотную однотонную ткань и вырезать из нее квадрат, прямоугольник или овал — на ваш вкус. Величина зависит от количества остатков шерсти. Нитки длиной 8—10 см, не больше, подобранные по цвету, расположите на ткани параллельно друг другу и прошейте весь ряд посередине. Свободные

концы, обращенные к центру изделия, поднимите и вплотную к первому шву уложите таким же образом второй ряд ниток. Его, так же как и первый, прошейте посередине. Таким образом нитки пришиваются по всей ткани. Когда коврик готов, его можно слегка расчесать щеткой или расческой.

Остатки шерстяной пряжи можно использовать и для украшения домашних самодельных тапочек. Простейшая отделка — это перевязанный в середине небольшой пучок коротких ниток, концы которого распушиваются и

принимают форму кошачьих усов. Можно, подобрав нитки по цвету, разделить их на две равные пряди и переплести в косичку. Ею хорошо украсить тапочки не только сверху, но и с боков. Косичку прикрепляют в местах переплетения: так она лучше держится и приобретает более выпуклую форму. А если остатками яркой шерсти обмотать небольшие кусочки ткани, то получатся симпатичные «бомбошечки», которыми можно украсить и абажур, и тапочки, словом, все что угодно.

Т. ЗАХАРОВА, Москва.  
Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ.



Яркий, украшенный орнаментом павловский платок можно повязать на голову, накинуть шалью на плечи или углом завязать на бедрах поверх красивой однотонной юбки. А можно...

## ПРЕВРАЩЕНИЯ ПАВЛОВСКОГО ПЛАТКА

...Из нескольких таких платков можно шить оригинальные, в народном стиле юбки, блузки, жилеты и даже нарядные платья.

Возможности нашей фантазии предоставляются неограниченные: платье можно шить из платков разной расцветки с асимметрично расположенной канвой, можно комбинировать платки с какой-то однотонной тканью. Вариантов множество.

На рисунке вы видите две модели платьев, сшитых из обычных пятирублевых павловских платков размером 82 × 82 см. Мы подробно рассказываем о шитье первой модели, а вторую даем как вариант для тех, кто захочет шить платье понаряднее.

Платье полуприлегающего силуэта, отрезное по линии талии, спереди кокетка. Рукава втачные, одношовные, на манжете. Воротник отложной, на стойке. Застежка спереди на планке. Спинка цельнокроеная с небольшой сборкой по горловине. Юбка на кокетке слегка собрана. В боковом шве застежка «молния».

Выкройка дана на размер 164—100—106 без припусков на швы. На швы прибавляем: плечевые, боковые и шов рукава—3 см, кокетка, планка и окат рукава—1,5 см, воротник и манжеты—0,7 см, на подшивку низа—3 см.

Детали выкройки:

1. Спинка—1/2 детали кроится целиком из одного платка без каймы.

2. Кокетка—2 детали кроются из каймы.



3. Полочка—2 детали кроются из одного платка без каймы.

4. Рукав—2 детали кроются из 2 платков без каймы.

5. Стойка—1/2 детали кроится целиком из каймы.

6. Воротник—1/2 детали кроится целиком из каймы.

7. Планка—2 детали кроются из каймы.

8. Манжета—2 детали кроются из каймы.

9. Кокетка переднего полотнища юбки—1/2 детали кроится из каймы.

10. Переднее полотнище юбки—1/2 детали кроится целиком из одного платка вместе с каймой.

11. Кокетка заднего полотнища юбки—1/2 детали кроится из каймы.

12. Заднее полотнище юбки—1/2 детали кроится целиком из одного платка вместе с каймой.

На платье понадобится 6 платков.

Делая чертеж выкройки, обратите внимание на все надсечки, данные на чертеже, чтобы потом как можно точнее подогнать детали.

Раскроив ткань, сначала собираем полочку на сборку по линии кокетки. Затем сшиваем кокетку с полочкой. Стачиваем плечевые и боковые швы, в левом боковом шве оставляем незастроченным небольшой участок для застежки-«молнии». Все швы тщательно разутюживаем.

Теперь пришиваем планку: накладываем ее лицевой стороной на лицевую сторону полочки, прострачиваем, отгибаем наизнанку полочки и приутюживаем. Борт второй полочки обрабатываем так же.

Теперь складываем лицевыми сторонами внутрь части стойки, между ними вкладываем обработанный воротник. Уравнивая срезы с наружными срезами стойки, обтачиваем ее концы, одновременно притачивая воротник. При соединении воротника с горловиной внутреннюю часть стойки складываем лицевой стороной с изнанкой изделия и пришиваем. Срез



Многим знакомы неприятные ощущения, «прострелы» в области спины. Это ухудшение самочувствия связано с нарушением функции позвоночника...

фекции, интоксикации (в том числе алкогольная и табачная), травмы позвоночника, как острые, так и хронические. Появившиеся в позвоночнике изменения отрицательно сказываются и на других органах, к которым подходят нервные окончания корешков спинного мозга. Этим объясняется появление болей при остеохондрозе в области сердца, в печени, в под-

остистыми отростками позвонков. Для того, чтобы проще найти эти зоны, ориентируйтесь на остистые отростки позвонков, которые наиболее отчетливо видны под кожей в виде закругленных выступов. Так, при опущенной голове выделяется остистый отросток VII шейного позвонка.

Если опоясать грудную клетку лентой так, чтобы она прошла по соскам грудных

На рисунке видно, что шейная группа рефлексогенных зон расположена с обеих сторон шеи между горизонтальными линиями, проведенными по основанию черепа и остистому отростку VII шейного позвонка. Массаж этих зон применяют при «прострелах», шейно-грудных радикулитах, остеохондрозе, а также при головной боли, невралгии тройничного нерва, болях в руках, онемении кончиков пальцев, шуме в ушах, головокружении, боли в задней поверхности шеи, повышенном кровяном давлении.

Грудная группа рефлексогенных зон расположена с обеих сторон грудного отдела позвоночника между горизонтальными линиями, проведенными через VII шейный позвонок и остистый отросток I поясничного позвонка. Массаж этой группы применяют при остеохондрозе, заболеваниях органов дыхания, межреберной невралгии, болях в области сердца, невралгии, заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушении сна.

С обеих сторон пояснично-крестцового отдела позвоночника между горизонтальными линиями, проведенными через остистый отросток II поясничного позвонка и ягодичную складку, расположена пояснично-крестцовая группа рефлексогенных зон. Массаж этой группы применяют при болях в поясничной области спины при радикулитах и остеохондрозе, а также слабости и усталости поясницы, заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Точечный массаж и самомассаж следует проводить при максимально расслабленных мышцах. Выполняют его подушечками 2—4 пальцев или отдельно большим пальцем. Первоначально проводят поверхностное поглаживание выбранного участка спины, затем пальцы устанавливают перпендикулярно на рефлексогенные зоны на три пальца от средней линии спины. В зависимости от метода воздействия (возбуждающего или успокаивающего) соответственно выбирают и технику массажа. При наличии острой боли массаж проводят успокаивающим методом, а при хронических заболеваниях — возбуждающим.

При успокаивающем методе сила давления на зону возрастает медленно, подушечки пальцев как бы ввинчиваются в подлежащие ткани, процедура массажа одной зоны длится 2—4 минуты без отры-

## САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

Заслуженный врач  
РСФСР,  
кандидат  
медицинских наук  
В. ИВАНОВ

Различные радикулиты и невралгии встречаются довольно часто. Это связано с тем, что в процессе жизни человека самая большая физическая нагрузка приходится на спину, которая никогда не отдыхает. Что бы человек ни делал, мышцы спины находятся в постоянной напряженности, всей своей массой опираясь на позвоночник.

Позвоночник состоит из позвонков, соединенных между собой связками, межпозвоноковыми хрящами (дисками) и суставами. В нем различают шейный, грудной, поясничный и крестцовый отделы. Позвоночник не представляет собой прямую линию, а имеет изгибы, в грудном и крестцовом отделах направленные выпуклостью назад, а в шейном и поясничном — вперед. Изогнутый таким образом позвоночник смягчает толчки, возникающие при ходьбе, беге или прыжках, и выдерживает большие физические нагрузки.

У здорового человека спина закругляется к центру позвоночника. Кожа ее плотная, малоподвижная по средней линии и хорошо смещаемая на боках. Под кожей отчетливо определяются мышцы. Появившиеся ограничения в подвижности позвоночника, а следовательно, и в спине, нарушают кровоснабжение мышц, нервных стволов и позвонков, что в сочетании с переохлаждением способствует появлению «прострелов», радикулитов и остеохондроза.

Остеохондроз — это заболевание межпозвоноковых хрящей (дисков). Развитию этой болезни способствуют ин-

ложечной области и кишечника. Но может быть и наоборот, когда боль в позвоночнике является результатом заболевания какого-нибудь органа.

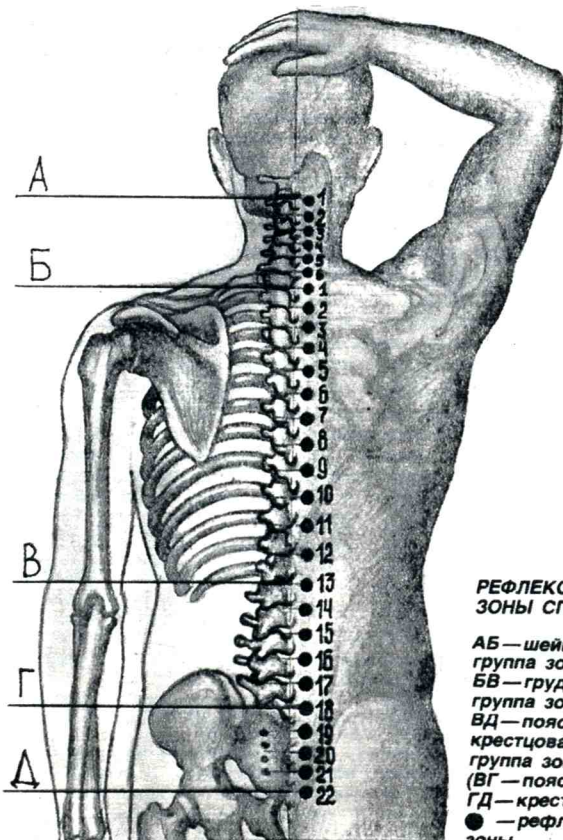
Работа на холоде увеличивает напряженность мышц, способствует появлению потливости. Спина переохлаждается, начинаются «прострелы» и радикулиты даже без наличия остеохондроза.

Что же нужно делать, чтобы уберечь наш организм от таких заболеваний? Неоценимую услугу может оказать общий и точечный массаж рефлексогенных зон спины, которые располагаются с обеих сторон позвоночника на горизонтальных линиях между

желез, то на спине лента будет проходить между V и VI грудными позвонками. А если лентой опоясать живот по линии пупка, то на спине она пройдет между II и III поясничными позвонками.

Рефлексогенные зоны спины подвергаются массажу не только при болях в спине после тяжелой физической работы или после переохлаждения, но и при заболеваниях внутренних органов, головной боли, слабости в руках и т. д.

Для удобства пользования и лучшего запоминания рефлексогенных зон мы их разделили на группы: шейную, грудную и пояснично-крестцовую.



РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ  
ЗОНЫ СПИНЫ

АБ — шейная группа зон;  
БВ — грудная группа зон;  
ВД — пояснично-крестцовая группа зон (ВГ — поясничная, ГД — крестцовая);  
● — рефлексогенные зоны.

ва пальцев от массируемого участка и повторяется 3—4 раза. При возбуждающем методе воздействия каждый прием массажа сопровождается легким болевым раздражением в виде хлопка, щипка или вонзания пальца в центр рефлексогенной зоны. Продолжительность воздействия на зону составляет 30—40 секунд, повторяется 3—4 раза, при каждом повторении палец отрывают от массируемо-

го участка. Надавливание на рефлексогенные зоны спины лучше всего делать на вдохе и прекращать на выдохе.

При остеохондрозе и простудных болях в спине хороший эффект дает также прием водного настоя (чая) в составе следующих лекарственных растений: липовый цвет — 3 части, девясил высокий — 2 части, тысячелистник — 2 части, мята — 1

часть. Чайную ложку смеси заваривают в стакане кипятка 20 минут, процеживают и пьют (по стакану утром и вечером).

При наличии пояснично-крестцового радикулита, протекающего с сильными болями, нарушением движений в позвоночнике, в сочетании с точечным массажем рекомендуется принимать водный настой лекарственных растений в таком составе: листья то-

локнянки — 3 части, трава хвоща — 2 части, трава грыжника — 2 части, трава спорыша — 2 части, рыльца кукурузные — 3 части, створки стручков фасоли — 3 части, девясил высокий — 2 части. 4 столовые ложки смеси настаивать 12 часов в литре воды, затем кипятить 5 минут, снова настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

Учитывая многочисленные пожелания читателей, мы начинаем цикл статей о рациональном питании.

Рациональное питание — это, по существу, соблюдение трех основных принципов.

**ПЕРВЫЙ ПРИНЦИП: БАЛАНС ЭНЕРГИИ.**

Процесс усвоения пищи чем-то схож с горением. Действительно, большая часть пищевых веществ превращается в тепло (энергию), углекислый газ и воду. Установлено, что 1 г белков пищи дает 4 килокалории (ккал), 1 г жиров — 9 ккал, 1 г углеводов — 4 ккал. Зная химический состав продуктов, легко рассчитать, сколько энергетического материала получает человек в сутки, а также калорийность любого блюда, меню или диеты. Вот для примера калорийность (энергетическая ценность) некоторых продуктов:

Продукты, по 100 граммов	Энергетическая ценность, в ккал
Хлеб ржаной	170
Хлеб пшеничный	240
Сахар	379
Молоко	59
Масло сливочное	749
Масло подсолнечное	899
Картофель отварной	82
Яблоко	39
Говядина отварная	254
Яйца (1 шт.)	63
Треска отварная	40—50
Творог жирный	223

Нормальное питание предусматривает равновесие между поступающей с пищей энергией и той, что расходует в течение жизни в состоянии полного покоя. Основной обмен зависит от возраста, веса, внешних условий, индивидуальных особенностей. У стандартного мужчины (возраст 30 лет, вес 65 кг) он равен в среднем 1600 ккал в сутки, у стандартной женщины (30 лет, 55 кг) — 1400 ккал. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен обычно (до 30%) выше. Во-вторых, энергия расходует на переваривание пищи (так называемое *специфическое динамическое действие* пищи). За счет него основной обмен в период переваривания увеличивается в среднем на 10—15%. И наконец, самое существенное влияние на величину расхода энергии оказывает *мышечная деятельность*. При умственной работе энергия тратится гораздо в меньшей степени. Приведем несколько примеров расхода энергии при разной физической активности для человека весом 60 кг. При сне он равен 50 ккал в час, при чтении вслух — 90, при выполнении домашней работы (мытьё посуды, глаженьё, уборка) — 120—240, при спокойной ходьбе — 190, при быстрой — 300, при беге трусцой — 360, при плавании — 180—400. Тому, кто захочет в добавление к обычному завтраку съесть стограммовую булочку (около 400 ккал) и при этом ни на грамм

не поправиться, придется пробежать трусцой 3—4 километра.

Расчеты показывают, что при постоянном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами на 300 ккал (это примерно 1/10 суточной калорийности) накопление резервного жира увеличивается на 15—30 г в день, что составляет в год 5—10 кг.

**ВТОРОЙ ПРИНЦИП: УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ОПРЕДЕЛЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ИХ ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ.**

Все многообразие продуктов питания складывается из различных комбинаций пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Выяснено, что в рационе практически здорового человека оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1, 2:4. Однако если значительно увеличивается доля физического труда и потребность в энергии, то это соотношение должно меняться в сторону увеличения доли жиров и углеводов и уменьшения доли белков.

Пища здорового человека обязательно должна содержать не только витамины и минеральные вещества, но и так называемые пищевые волокна, которые практически не перевариваются и не всасываются. Эти волокна содержатся в хлебе грубого помола, яблоках, капусте, картофеле, свекле.

**ТРЕТИЙ ПРИНЦИП: РЕЖИМ ПРИЕМА ПИЩИ.**

Правильный режим питания заключается в выполнении четырех требований.

**Первое** — регулярность питания, то есть приемы пищи в одно и то же время суток.

**Второе** — дробность питания в течение суток. Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание: завтрак, обед, ужин и стакан кефира или другого кисломолочного продукта перед сном. Если есть возможность, хорошо ввести в режим питания один или два дополнительных приема пищи — между завтраком и обедом, между обедом и ужином.

**Третье** — максимальное соблюдение принципа сбалансированности питания при каждом приеме пищи. Это значит, что на завтрак, обед и ужин набор продуктов должен быть продуман с точки зрения поставки организму белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в наиболее рациональном соотношении.

**Четвертое** — распределение пищи по ее приемам в течение дня. Установлено, что наиболее полезен для человека такой режим, при котором за завтраком и обедом он получает более двух третей общего количества пищи, а за ужином — менее одной трети.

Время суток для завтрака, обеда и ужина, конечно, может быть разным в зависимости от производственной деятельности человека. Однако важно, чтобы время между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином составляло 5—6 часов. Хорошо, чтобы 3—4 часа разделяли ужин и начало сна.

И. СКУРИХИН,  
доктор технических наук,  
профессор.  
В. ШАТЕРНИКОВ,  
доктор  
биологических наук,  
профессор,  
член-корр.  
АМН СССР.

## СДОБНАЯ БУЛОЧКА И БЕГ ТРУСЦОЙ

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ