

Об удобствах и уюте своего дома заботится каждый. Но и приусадебный участок — это тоже наш дом. Давайте вместе подумаем о том, как сделать его не только удобным для хозяйства, но и красивым: что-то стараемся декоративно оформить, в чем-то, может быть, изменим планировку, где-то поставим новые скамейки...

Чтобы навести «архитектурный порядок» на приусадебном участке, сначала надо продумать наиболее рациональное размещение дома, хозяйственных построек, палисадника, огорода. Здесь многое зависит от наших собственных желаний, но при этом необходимо соблюдать некоторые правила. Примерное решение усадебного участка размером 800 кв. м вы видите на рисунке 1.

Размещение самого дома определяет линия застройки. Хозяйственные постройки лучше разместить в глубине двора, вблизи скотопрогона. Постройки для домашнего скота и птицы должны находиться на расстоянии не менее 15 м от дома. Если обсадить хозяйственную площадку березой, кленом, елью, акацией, липой, жасмином, они в значительной степени очистят воздух и почву. Растения поглощают вредные газы, пыль, неприятные запахи.

Обратим сначала внимание на то, чтобы все зоны приусадебного участка были связаны удобными дорожками. Сделать их можно очень просто из ошкуренных деревянных коротышей. Коротыши должны быть диаметром от 5 до 20 см, длиной 8 см. Перед укладкой их нужно «выкупать» в олифе, машинном масле или другом антисептике. Под дорожку выкапывают канавку глубиной 20—25 см, дно ее засыпают песком или гравием. Песок нужно насыпать слоями, обильно поливать водой и трамбовать. Сверху — слой мелкого гравия. Установку следует начинать с коротышей максимального диаметра, постепенно переходя на более мелкие. Последние нужно уже заби-

вать. Поэтому мелкие коротыши готовят с заостренными концами. Чтобы дорожка была плотнее, края ее укрепляют досками.

Важно установить коротыши так, чтобы они не выступали один над другим. При хорошем качестве укладки получается долговечное, очень красивое покрытие (рис. 2).

Для небольших дорожек можно использовать плитки различной формы. При нали-

марки 300 и 1:2:3,5 для цемента марки 400. Воды наливают до достижения достаточной пластичности, но не слишком много: излишки снижают прочность изделия. Формы готовят, как показано на рисунке 3.

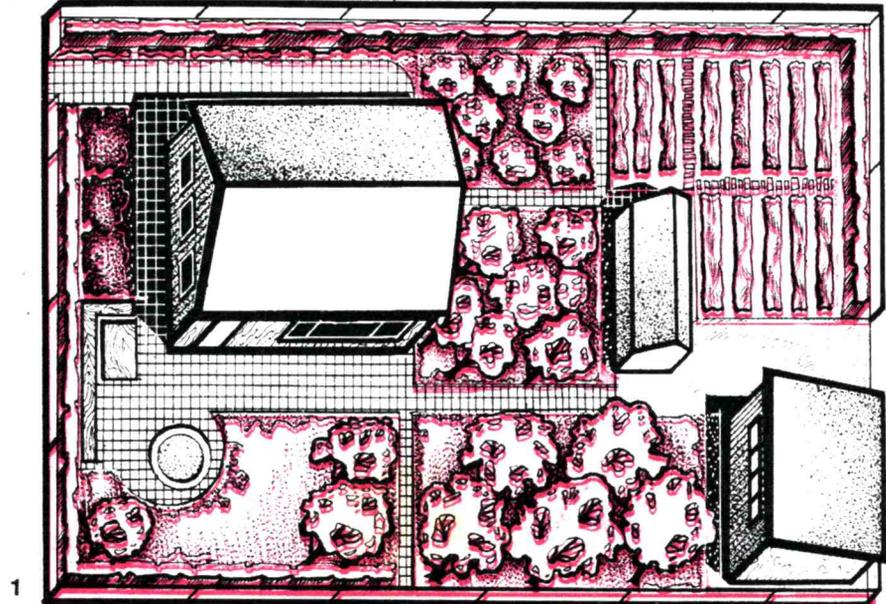
Бетон засыпают в форму до половины (где стоит отметка), разравнивают и укладывают арматуру. После того, как уложен бетон на сетку, плиты покрывают старой рожей или засыпают опилка-

ся бетон и затрудняют высыхание.

Можно воспользоваться и плиткой заводского изготовления. Особенно интересны решения с расширенными, поразному решенными швами. Ширина шва зависит от его заполнения. Легко выполнима и привлекательна на вид площадка или дорожка из плит, в швах между которыми растет трава. Рекомендуемая ширина такого шва — 4—5 см (в меньшем шве будет плохо расти трава, в большем она будет вытаптываться).

Швы между гладкими пли-

ДЕЛО ДЛЯ УМЕЛЫХ РУК



чи цемента, песка, гравия и арматурной сетки или любой плоской тканой сетки диаметром около 1 мм можно изготовить плитки самим. Технология производства довольно проста. Сначала делают опалубку из досок шириной, равной толщине плитки. Мы рекомендуем размер плиток 50 × 50 см. Уложив их в ряд на газоне, получим садовую тропинку, а укладкой в два ряда можно замостить вход в дом.

Исходя из размера, приготавливают разъемные формы. На каждую форму пойдут две доски длиной по 50 см и две несколько больших размеров. Дном формы служит любая гладкая поверхность (лист железа, бетонная плита большей величины, лист старой фанеры), покрытая сверху промасленной бумагой. Если есть арматурная сетка 5—10, то форму следует сделать высотой 5 см. На внутренней стороне формы отмечают половину ее высоты. Далее готовят арматуру. Сетку легко рубить на острие старого топора кувалдой или обухом.

Раствор замешивают в пропорции 1:1,6:3 (цемент, песок, щебень) для цемента

ми. Затем в течение 7 дней (если температура воздуха не ниже 20°) нужно не давать плитке высыхать, время от времени поливая ее водой. Рогожа и опилки не дают воде размывать несхвативший-

ся бетон и затрудняют высыхание.

Можно воспользоваться и плиткой заводского изготовления. Особенно интересны решения с расширенными, поразному решенными швами. Ширина шва зависит от его заполнения. Легко выполнима и привлекательна на вид площадка или дорожка из плит, в швах между которыми растет трава. Рекомендуемая ширина такого шва — 4—5 см (в меньшем шве будет плохо расти трава, в большем она будет вытаптываться).

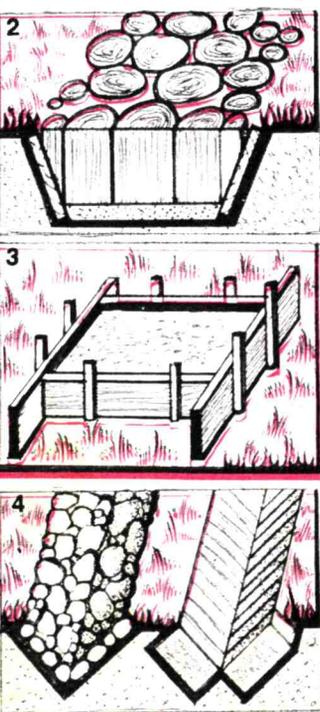
Швы между гладкими плитками можно заполнить и цветным щебнем (например, кирпичным), каменным углем, морской галькой. Такой шов для прочности лучше залить жидким известково-цементным раствором.

Если участок имеет большой уклон и ручьи оставляют глубокие промоины, можно соорудить из кирпича или булыжника лоток, ведущий к ливневой канализации или уличному лотку (рис. 4). Прокладывая трассу лотка, обращать внимание на места, где скапливалась вода. Их поднимают подсыпкой сухого грунта с последующей трамбовкой. Следует внимательно проследить поведение воды в лотке после первого дождя: если по его ходу нет луж, можно рассчитывать на хороший отвод воды.

После устройства дорожек и площадок приступают к оформлению отдельных зон усадебного участка. Об этом мы поговорим в следующем выпуске «Зеленого уголка».

Г. ИЗАКССОН, кандидат архитектуры, Г. ШАПЕНКОВА, кандидат сельскохозяйственных наук.

Рис. Н. ИЛЬИНОЙ.



Следует заранее решить, где будет размещена каждая культура. Нельзя выращивать на одном месте одни и те же овощи несколько лет подряд. Это может привести к развитию болезней и вредителей, заметно снизить урожай.

Важно правильно подготовить почву. Весенняя перекопка — неглубокая, на $\frac{1}{3}$ от осенней. Нужно тщательно измельчить лопатой даже небольшие комья земли, затем разбить их граблями и разровнять. Для того, чтобы обеспечить растениям рыхлый, хорошо прогреваемый слой почвы (под посевные культуры), нужно сделать гряды шириной 70—100 см и высотой 10—25 см. Чем ниже расположен ваш участок и чем тяжелее почвы на нем, тем выше должны быть гряды.

В середине апреля можно начинать высевать холодостойкие овощные культуры: морковь, редис, салат, шпинат, лук-чернушку, горох, репу. Чуть позднее сеют свеклу. Почву под эти овощи обогащают только минеральными удобрениями и перегноем. На один квадратный метр можно внести 10—15 г аммиачной селитры и 15—20 г хлористого калия, а также около $\frac{1}{2}$ ведра перегноя.

Получить дружные ранние всходы поможет прием предпосевной обработки семян в воде с воздухом — барботирование. В домашних условиях для подачи воздуха можно использовать обыкновенный аквариумный компрессор. Семена замачивают в воде при температуре около 20 градусов в соотношении примерно 1:5 и с помощью компрессора подают воздух в нижнюю часть емкости, содержащей воду с семенами. Во время барботирования воздух, проходя снизу вверх, насыщает воду, перемешивает семена, которые быстрее набухают, так как активно поглощают насыщенную воздухом воду. Время обработки семян разное для каждой культуры: от 8 до 36 часов.

Нужно внимательно следить за состоянием семян. Как только они начинают прорастать (около 5%), барботирование следует прекратить, семена подсушить до сыпучести и высеять их. Такой прием ускоряет рост растений в начальный период и позволяет получить более ранний урожай.

Глубина заделки семян в почву зависит от их размеров: чем мельче семена, тем меньше и глубина. На 3—4 см заделывают крупные семена горо-

Весна — самое ответственное время года для овощеводов-любителей: упустишь день — потеряешь часть урожая. Работы предстоит много и самой разнообразной — поэтому в своих весенних выпусках «Хозяюшка» обычно напоминает, с чего начать хлопоты в саду, огороде.

КАК ТОЛЬКО ЗЕМЛЯ ПРОГРЕЛАСЬ...

ха, бобов, тыквы, на 2—3 см — средней величины семена свеклы, шпината, на глубину 1—2 см — семена редиса, укропа, лука, самые мелкие семена — моркови, петрушки, репы, салата — не более чем на 1 см. Посев семян нужно проводить сразу же после подготовки гряд. Высевают семена в бороздки и прикрывают их смесью земли с перегноем. После посева семян нельзя допустить образование почвенной корки. Нужно размачивать ее постоянными поливами, чтобы хрупкие проростки смогли ее преодолеть. Уход за молодыми растениями состоит в прополке, рыхлении и поливах.

Многие овощи (капусту, помидоры, баклажаны, перец, огурцы) лучше выращивать рассадой. Рассадку можно вырастить у себя дома на окне, а также в тепличках и парниках. Семена высевают в ящики с почвой, которая состоит обычно из 1 части дерновой земли, 2 частей перегноя или торфа и 1 части песка. Перед посевом почву поливают и выравнивают.

Семена овощных культур

следует высевать в следующие сроки: помидоров и баклажанов — за 50—60 дней до предполагаемой высадки в открытый грунт или в теплицы, перца — за 40—45 дней, средних и поздних сортов капусты — за 35—40 дней, огурцов, кабачков и патиссонов — за 25—30. После посева ящики с семенами нужно поместить в теплое место (температура 20—25 градусов) и накрыть их пленкой, чтобы не испарялась влага. После появления первых всходов обязательно перенесите сеянцы в более прохладное, но светлое место. Лучшая температура для сеянцев капусты — 10—12°, помидоров — 15—16°, огурцов — 18—20°. Это делают для того, чтобы растения не вытянулись. Полив умеренный.

При появлении на капусте двух настоящих листьев, а на помидорах после полного раскрытия семядолей нужно начинать пикировку сеянцев, то есть их пересадку. Этот прием способствует образованию боковых корешков, помогает получить для посадки

здоровые растения с неповрежденной корневой системой. Для пикировки можно использовать стаканчики из бумаги, маленькие пакеты из полиэтиленовой пленки, упаковку из-под молока или сметаны. Размер емкости должен быть примерно 10×10×10 см.

Приготовленные емкости заполним почвенной смесью. Состав смеси может быть различным, но она обязательно должна быть рыхлой, питательной, хорошо сохранять влагу. Семена огурцов, кабачков, патиссонов можно высевать непосредственно в горшочки со смесью.

После укоренения сеянцев, примерно через неделю, начинаем закалять рассаду, вынося ее на воздух сначала на несколько часов, а затем на целый день. Очень хорошо действуют низкие ночные температуры. Приемы закаливания помогут получить крепкие коренные растения с темно-зелеными листьями, которые после высадки не болеют и быстро приживаются.

Апрель — хлопотное время и для садоводов. До распускания почек надо управиться с весенними посадками и пересадками деревьев, начать прививку с момента набухания почек на подвое и до начала цветения (у косточковых ее необходимо закончить до распускания почек у перепрививаемого дерева).

Очень отзывчива на раннюю заботу земляника. Как можно раньше очистите ее от усохших и больных листьев, сразу же прорыхлите почву. В конце апреля необходимо высадить рассаду земляники. До и после цветения укройте ее синтетической пленкой, чтобы ускорить созревание.

Малину надо освободить от зимней подвязки, закрепить на шпалере, подрезать до первой хорошо развитой почки. На подготовленных еще осенью участках посадить саженцы в бороздки, поливают почву и мульчируют торфом. На высоте 20—40 см растения подрезают.

В конце апреля высаживают саженцы черной смородины и крыжовника. У растений, которые были высажены осенью, оставляют над поверхностью почвы 2—4 хорошо развитые почки на каждом побеге. Под плодоносящие и молодые кусты вносят азотные удобрения. До распускания почек вырезают полумертвые и ослабленные ветви.

Е. АРТЕМОВА,
агроном.



Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ.

СЕМЕЙНАЯ ЭКОНОМИКА

Подсчитывать доходы и планировать расходы — это не скучная бухгалтерия, а полезное и интересное занятие. В дружной семье все делают сообща. Поэтому пусть и муж, и старшие дети примут участие в составлении семейного бюджета. Каким образом? Об этом и пойдет речь в сегодняшнем выпуске нашей традиционной рубрики.



ОТ ЗАРПЛАТЫ

Итак, составляем бюджет на месяц: в свободный час сядем всей семьей за стол, раздадим всем бумагу и карандаши — и начнем.

Начнем с того, что подсчитаем доходы. «А что тут считать? Зарплата мужа и жены. Вот и все!» Нет, не все. Действительно, основу всех доходов составляет оплата труда — заработная плата у рабочих и служащих и денежные поступления из общественного хозяйства у колхозников. Эти доходы постоянно растут и в 1985 году в среднем по стране составили 190 рублей у рабочих и служащих и 150 рублей у колхозников.

Запишем в доходы все заработки членов семьи. Включим сюда различные премии и надбавки. Есть и второй постоянный источник доходов семьи — денежные выплаты из общественных фондов потребления — в среднем они составляют около 20% денежных поступлений в бюджет семьи. Это пенсии по старости и инвалидности, пособия на детей и матерям, имеющим маленьких детей, стипендии и т. д. Нет семьи, которая не получала бы части своих доходов из общественных фондов потребления.

Вот мы и записали самые распространенные денежные доходы. Не забыли ли что-нибудь еще? Может, родите-

ли помогают вам деньгами? вспомните все и запишите. Иначе доходная часть бюджета будет неполной.

Часть денежных доходов поступает от реализации продукции личного подсобного хозяйства. Если вы сдаете излишки молока или продаете картофель и овощи потребкооперации, — не забудьте записать эти деньги в доход. Эти средства, как правило, поступают в семейный бюджет не ежемесячно, а только в период сбора урожая, поэтому надо разделить примерную сумму годовой выручки на 12 и записать в доходную часть.

Давайте посмотрим, как вы будете распределять свои доходы, что сможете приобрести на них, хватит их только на повседневные траты или можно будет что-то отложить на отдых, на ремонт квартиры, приобретение крупных вещей.

Итак, начнем планировать расходы. Прежде всего надо учесть те траты, которые происходят ежемесячно и размер которых не зависит от наших планов и желаний. Плата за

квартиру, отопление, пользование газом, электричеством, водопроводом и другие коммунальные услуги — постоянные и почти не меняющиеся в течение года. Подсчитайте эти расходы и запишите их.

Ежемесячно надо вносить плату за пользование детским садом, определенную сумму выделите на завтраки детям в школу и т. д. В среднем эти траты должны составить около 10% семейного бюджета.

Очень важная статья расходов — деньги на питание. Сколько же отложить? Как точнее подсчитать расход на месяц? Это сложная наука. Овладеть ею можно только постепенно. Сначала вы, конечно, не сможете учесть все, что-то забудется, возникнут какие-то непредвиденные расходы. Но не пугайтесь — это вполне поправимо.

Прежде всего решите, все ли члены семьи будут питаться в рабочие дни дома. Если нет — подсчитайте, сколько денег надо отложить на питание в столовых. Средняя цена обеда известна, известно и

число рабочих дней. Запишите эту сумму в графу расходов. Прикиньте, сколько денег надо отложить на ежедневные завтраки и ужины, воскресные обеды. Этот расход у вас будет пока приблизительно. Со временем вы уточните эту цифру.

Не забудьте, что часть продуктов вам не надо покупать в магазине: есть домашние заготовки, продукты с подворья и огорода. Все это обязательно надо учесть.

Может быть, в этом месяце кто-то из ваших близких, друзей будет отмечать день рождения, годовщину свадьбы? Тогда не забудьте определенную сумму ассигновать на подарок.

Прежде чем подсчитать

ДО ЗАРПЛАТЫ

«свободный остаток», отложите небольшую сумму на непредвиденные расходы: может сломаться телевизор, нуждается в ремонте обувь, нужно отнести вещи в химчистку и т. д.

А теперь пусть каждый из членов семьи напишет, как он предлагает истратить оставшиеся деньги. Вариантов здесь будет множество:

- купить новую блузку или туфли для мамы,
- съездить всей семьей на два дня на экскурсию,
- отложить деньги на предстоящий ремонт квартиры...

Конечно, на все предложенное денег не хватит. Что же выбрать? Что предпочесть?

Здесь надо подумать вместе. Пусть решение, которое вы примете, будет коллективным. Тогда действительно не будет обиженных, а покупка обрадует всех членов семьи.

Все ли мы учли? Еще нет. Надо оставить немного денег на ежедневные траты каждого члена семьи, так называемые карманные расходы. Сколько их должно быть у каждого? Кто в семье «распоряжается» этими деньгами? Об этом вы прочтете в следующем выпуске «Семейной экономики».

Э. БОРИСОВА, экономист.

Рис. В. КОВАЛЯ.

Давайте-ка, не теряя времени, высыплем рис на стол, переберем его по зернышку. Хорошенько, до прозрачной воды, промоем. И попробуем для начала сделать «рисовый обед».

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Мне кажется, что ХАРЧО ПО-ГРУЗИНСКИ будет очень кстати на первое. Тем более что и писем с вопросом, как приготовить харчо, приходит очень много. Нам потребуются: 400 г говяжьей или бараньей грудинки, стакан риса, столовая ложка жира, луковичка, два-три зубка чеснока, столовая ложка томата-пюре, зелень, красный молотый перец по вкусу, лавровый лист. И, если найдется, щепотка хмели-сунели.

Грудинку, удалив кости, нарезаем вместе с хрящами кусочками размером как на шашлык. Заливаем мясо холодной водой и отвариваем до полуготовности, периодически снимая пену. Нашинкованный кольцами репчатый лук обжариваем на жиру, снятом с бульона, добавив томат-пюре. Затем кладем в кастрюлю с бульоном предварительно замоченный рис, пассерованный лук из сковородки. После этого суп можно заправить рубленой зеленью, толченым чесноком, перцем, лавровым листом, хмели-сунели, солью и покипятить еще минут пять. Лавровый лист из готового харчо лучше вынуть. Суп должен получиться густым и ароматным. Едят его с поджаренным белым хлебом. Отметим, что харчо рассчитан на здоровый желудок.

Тем же, кто воздерживается от «огненных» блюд, можно предложить суп, я бы сказала, в какой-то степени даже целебный.

СУП ИЗ РИСА. Пару очищенных картофелин, луковичку отвариваем в 600 г воды. Овощи должны быть предварительно измельчены. В процеженном отваре варим полстакана риса. Солим. Перед подачей к столу добавляем прямо в тарелку кусочек сливочного масла или маргарина.

Наметив для второго плов, я оказалась в крайнем затруднении: плов по-самаркандски, с курятиной, яйцом, изюмом, грибами, сомом и даже репой... Более пятидесяти разновидностей этого блюда, в основе которого рис, известно ныне. А мои знакомые гурманы из Узбекистана утверждают, что и этим список рецептов не исчерпывается.

Вы купили пакет риса и положили его в кладовку подальше — мол, потом пригодится... А рис, право же, заслуживает большего внимания — ведь из него можно приготовить множество вкуснейших блюд. Сегодня, милые хозяйки, я попробую убедить вас в этом.

Давайте попробуем приготовить **ПЛОВ ПО-ФЕРГАНСКИ**. Для небольшой его порции потребуются: 250 г риса, 150 г баранины или нестарой говядины, 55 г сала, 150 г моркови, 100 г лука, соль, перец. Неплохо, если вместе с вами плов поучится делать и муж — приготовление этого блюда издавна считается мужским делом.

Итак, баранье сало нареза-

до равномерного кипения. Как только и эта вода выпарится, уменьшаем жар, шумовкой собираем плов к середине горкой, в нескольких местах делаем лунки палочкой и накрываем крышкой. Пусть теперь рис упревает до тех пор, пока рис не станет достаточно мягким. Это займет около получаса.

Готовый плов подают на керамическом блюде, посы-

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ

ем кубиками. вытапливаем (в утятнице за неимением специального казана), вынимаем шкварки и перекаливаем. Открываем форточку, так как выделится довольно едкий дым. В кипящий жир сначала кладем нашинкованный кольцами лук, который жарим до коричневато-розового цвета, потом — нарезанное ломтиками мясо. Когда оно покроется румяной корочкой, положим нарезанную тонкой соломкой морковь. Все это жарим до полуготовности.

После этого наливаем осторожно воду так, чтобы она покрывала содержимое утятницы, как говорят узбеки, «на черпак», то есть на 7—8 см. Когда вода закипит, добавляем специи, соль, убавляем огонь и тушим на медленном огне около часа. Но это еще не плов — это так называемый зирвак. Когда он будет готов, засыпаем ровным слоем хорошо промытый рис, усиливаем пламя, сразу же наливаем воду, чтобы она покрывала рисовый слой на два пальца, и доводим

толстостенную форму, обсыпаем внутри молотыми сухарями, выкладываем массу и запекаем пудинг в духовке. Готовый десерт можно полить сверху вареньем.

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

Моя бабушка была истинной мастерицей по части приготовления блюд из риса. Но больше всего меня удивляло вот что: как это у нее получается, что рис после варки становится рассыпчатым, ароматным, вкусным?

«Прежде всего, — говорила бабушка, — рис хорошенько, в нескольких водах, моют. Только при мойке его нужно протирать обеими руками. Потом всыпать рис в кипящую воду. Пусть ее будет побольше, например, на кило крупы шесть литров воды. Когда увидишь, что рис наполовину готов, переложи его в металлическое сито, на дне которого уложено влажное полотенце. А сито укрепи над кастрюлей с бурно кипящей водой. И вари на пару до готовности. Это, конечно, не единственный, но очень хороший способ варки».

СЛАДКОЕЖКА

Как правило, привередливые лакомки редко связывают рис со сладким. И тем не менее есть возможность попробовать такое кондитерское «произведение», как **ПИРОЖНОЕ РИСОВОЕ**.

Надо взять 400 г риса, литр молока, 100 г масла, 4 столовые ложки сахарного песка, четыре яйца, 100 г орехов. Хорошо промытый рис распариваем в кипящей и варим в молоке так, чтобы разопрел. Кладем масло, сахар, перемешиваем и даем массе остыть. В это время взбиваем яйца, смешиваем их с истолченными орехами и сахаром. После этого обе массы смешиваем в одну, раскатываем ее в лист и нарезаем пластинки величиной с шоколадные плитки. Каждую такую плитку смазываем яйцом, обваливаем в толченых сухарях и обжариваем на сковороде, пока ломтики не подрумянятся.

Одну плитку кладем на пергаментную бумагу, намазываем сверху густым вишневым вареньем и накрываем другой плиткой, присыпав ее сахарной пудрой.

На этом разрешите пожелать вам, дорогие хозяйки, больших кулинарных успехов!

До встречи!
Ваша **МАРИЯ ИВАНОВНА**

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ
РИС



**И В ПРОХЛАДНЫЙ ДЕНЬ,
И В ТЕПЛЫЙ**

И жакет, и блузу вы будете шить на своей основе, которую построили по чертежам, данным в предыдущем номере. Поэтому все схемы выкроек даны без основных размеров. Приведены только цифры, показывающие изменения, необходимые для построения выкроек именно этих моделей. Там, где указана только одна цифра, — она общая для всех размеров. Там, где две цифры, перед скобкой указана цифра для 44—48-го размеров, а в скобках — для 50—54-го.

Не удивляйтесь большому количеству чертежей. Некоторые из схем даны для того, чтобы облегчить построение выкройки.

Начнем с подготовки лекал для жакета. Возьмите большой лист бумаги, лучше миллиметровки, и перенесите в его левый верхний угол контуры спинки вашей основы. Кроме контуров, надо нанести на чертеж линию талии, глубину и ширину проймы, а также вытачку.

Прежде чем перенести на лист контуры полочки, на ней нужно закрыть вытачку. Для этого на отдельном листе бумаги постройте рабочее лекало, то есть перенесите силуэт полочки со всеми конструктивными линиями, вырежьте ее по контуру, разрежьте под нагрудной вытачкой параллельно середине переда, и закройте вытачку, как показано на схеме 2.

Полочку с закрытой вытачкой прикладывайте на лист бумаги с готовым силуэтом спинки таким образом, чтобы середина переда была параллельна середине спины, а нижний срез проймы полочки касался уровня низа проймы спинки. При этом между крайними точками проймы спинки и полочки должно быть расстояние не менее 10 см (схемы 1 и 1а). После того, как вы обвели контуры полочки, приступайте к обработке конструкции для лифа. На спинке: горловину расширяете на 0,6 см, удлиняете плечевой скат на 1 см, глубину проймы увеличиваете на 8(9) см, а ширину проймы — до 10(11) см. Вся спинка удлиняется на 14(16) см (схема 1). Все изменения, проделанные со спинкой, отражаются на конструкции полочки. На схеме 1а показано, как уровень проймы при помощи горизонтальной линии перенести на полочку; также переносят низ спинки, но по середине переда полочку удлиняют на 2 см. Все соответствующие изменения на плечевом скате и горловине тоже показаны на схеме 1а. На схеме 3 показано, как получить рукав новой конструкции. Для этого еще раз



перенесите основу вашего рукава на отдельный лист бумаги. Полученную основу разрежьте вдоль по среднему сгибу и приложите к листу бумаги, на котором заранее начертите крестовину — пересечение средней оси рукава с основанием оката. Соответствующие оси основы рукава должны совпасть. Теперь обе половинки рукава раздвиньте в верхней части на 7 см, на уровне локтя — на 1,5 см, но так, чтобы крайние нижние точки оката не отрывались от горизонтали основания оката. Зафиксируйте это положение половинок рукава и обведите простым карандашом. А теперь цветным карандашом нанесите все изменения: окат расширяете на 2,5 см, головку оката поднимаете на 2 см, рукав зауживаете на уровне локтевого сгиба и внизу на 2,5 см, снизу достраиваете отворот.

Вот мы и построили выкройку жакета. Не забудьте

прибавить на швы: по плечевому шву, по окату и пройме, по низу рукава — 1,5 см, по горловине, по борту и краю кармана — 1 см, в боковых швах лифа и рукава — 2 см, по низу жакета — 2,5 см.

Расход ткани: 2,5 м при ширине 1 м.

Шьем жакет в такой последовательности. Сначала соединяем плечевые швы спинки и полочки, предварительно ставив вытачки и пристроив карман (боковой срез кармана совмещаем с боковым срезом полочки и не подгибаем). К плечевым срезам на подборте притачиваем плечевые срезы обтачки горловины спинки, затем оба подборта с обтачкой пришиваем к бортам полочек и к горловине спинки по всей длине (лицом к лицу). Швы в уголках надсекаем и подборта с обтачкой выворачиваем на изнаночную сторону жакета. Шов выметываем. Рукава по окату слегка посаживаем

(3—4 см) и выметываем в пройму. После этого сметываем боковые швы жакета и рукавов одновременно. После примерки стачиваем эти швы на машинке. Подгибаем и притачиваем отвороты на рукавах. Последнее — подгибаем низ жакета.

Последовательность работы над выкройкой блузки такая же, как и над жакетом. Построение спинки вы видите на схеме 4: пройма углублена на 1 см, спинка расширена на 2 см и удлинена на 6 см.

Для построения полочки также надо сделать рабочее лекало, закрыв на нем нагрудную вытачку. При конструировании кокетки имеются некоторые особенности. На закрытую вытачку наклейте полосу бумаги так, чтобы вытачка не раскрывалась. Теперь, отступив от низа горловины на 13 см, проведите линию перпендикулярно середине переда (схема 4а). Полученную верхнюю деталь обведите карандашом и уточните форму кокетки по схеме 5. Для удобства кокетку можно отрезать. Теперь на нижней части полочки нужно наметить оси для складок. Для этого вытачку, которая открылась вниз, нужно перевести в боковой срез и частично под кокетку.

Вытачку, переведенную под кокетку, нужно переместить за складку, ближе к пройме (схемы 6, 6а). Теперь полочку разрезаем и раздвигаем по осям складок, как показано на схеме 6. Как расширить рукав, видно на схеме 7.

Особенное внимание обратите на построение выкройки воротника (схема 8). Так как он асимметричен, две средние его части соответственно равны: одна — половине обхвата горловины, а другая — половине обхвата горловины минус 6 см.

Припуски на швы такие же, как и в жакете. На стыке с кокеткой по 2 см, по краю воротника — 1 см.

Расход ткани: 2,5 м при ширине 1 м.

Раскрой ткань, сначала сшейте вытачку на спинке. На нижней детали полочки сметайте, заутюжьте и стачайте складки. Верхний срез (под второй складкой) посаживайте на 1,5 см. После этого приметывайте кокетку, стачивайте плечевые и боковые швы. Затем притачайте подборт. Вшейте воротник и рукава, обработанные заранее. Подшейте низ. Обметайте петли и пришейте пуговицы. С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ, художник-модельер.

Рисунок и схемы автора.

Со следующего выпуска «Хозяюшки» мы вместе с вами начнем учиться вязать на машине. Первый наш опыт — это женский нарядный костюм, связанный на «Северянке».

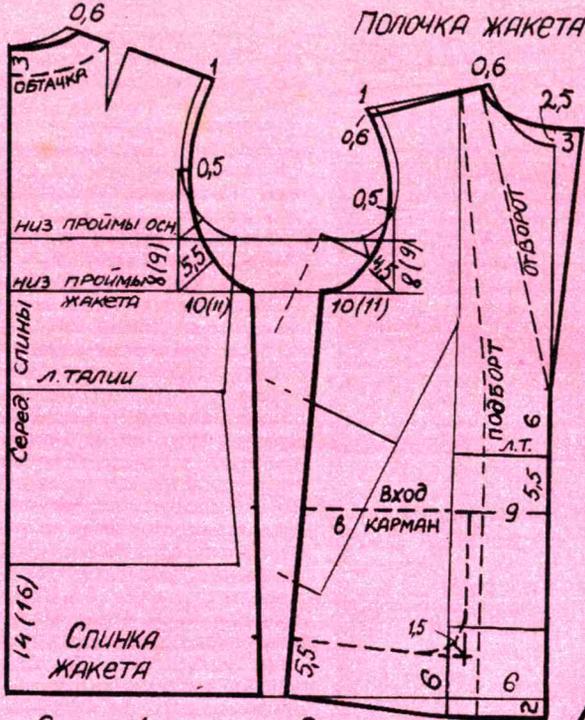


Схема 1а

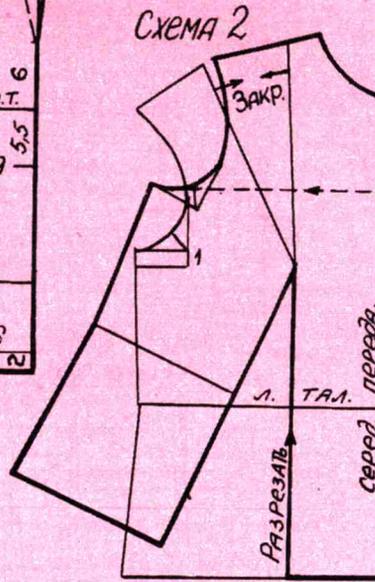


Схема 3

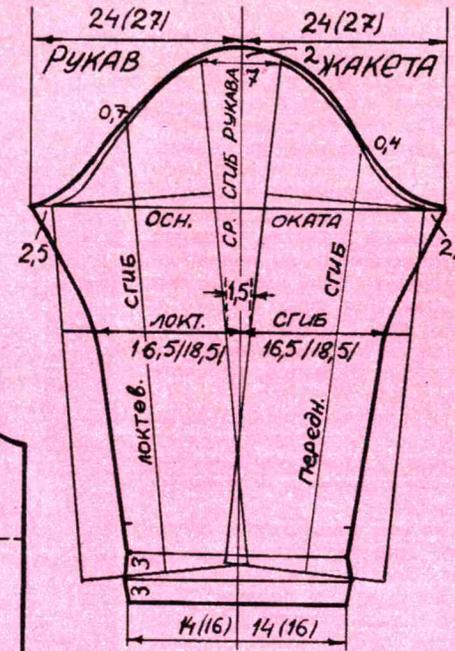
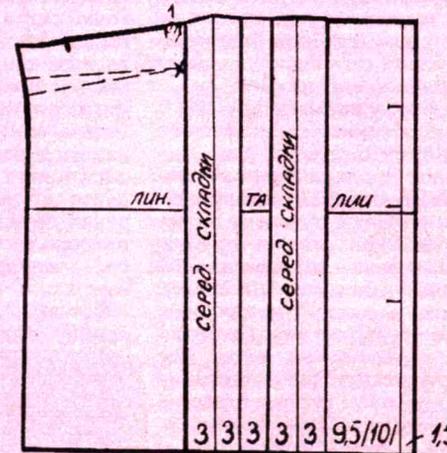
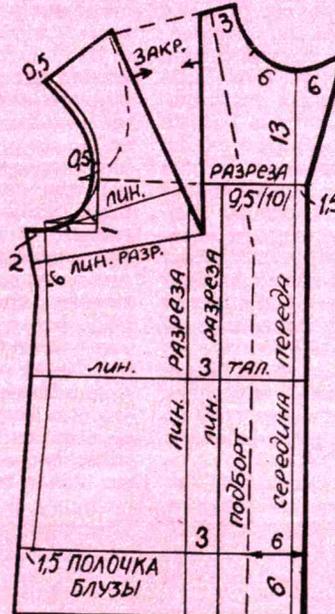
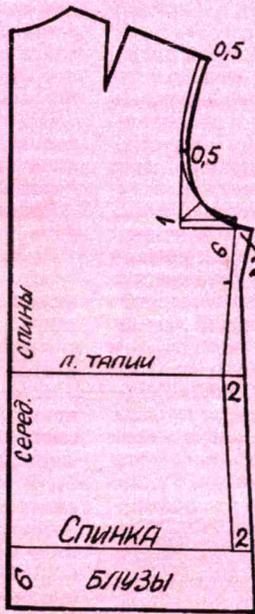
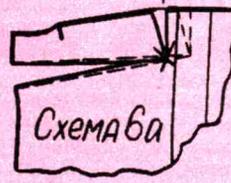
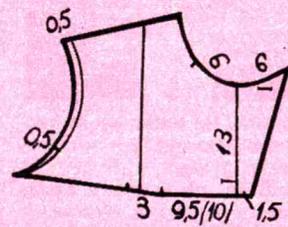
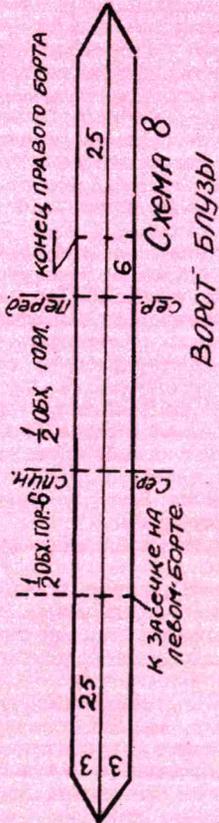
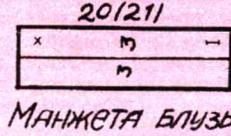
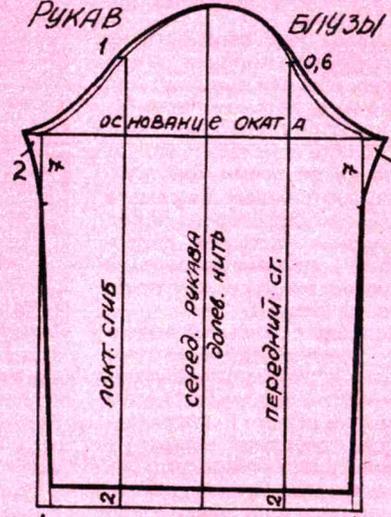


Схема 7



Вроде бы зима кончилась, на улице стало теплее, а заболеваемость не уменьшилась.

Несмотря на весну, некоторые люди продолжают одеваться слишком тепло. Во время работы или быстрой ходьбы усиливается потливость, появляется желание охладиться. Сначала расстегивается верхняя пуговица, затем вторая и в конце концов пальто нараспашку. Разгоряченную грудь продувает ветер. К вечеру появляется насморк, ночью из-за кашля трудно заснуть. От головной боли звенит в ушах, поднимается температура. И результат — больничный лист.

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) или, как их еще называют, острые катары верхних дыхательных путей, подстерегают тех, у кого снижена сопротивляемость организма к воздействию микробов и вирусов. Причина низкой сопротивляемости — общее переохлаждение организма, пища, бедная витаминами, хронические болезни.

ОРЗ вызываются большим количеством вирусов и бактерий (свыше двухсот наименований), которые в основном поражают верхние отделы дыхательных путей: нос, глотку, горло, трахею и бронхи. Наиболее тяжелое осложнение острых респираторных заболеваний — пневмония, то есть воспаление легких. И тут уж без врачебной помощи не обойтись.

Лечить болезни трудно, легче предупредить их, то есть заблаговременно позаботиться о сопротивляемости организма. Защитные функции, способность бороться с инфекциями стимулирует витамин С. Сам организм вырабатывать его не может, он поступает с продуктами питания, поэтому так важно, чтобы пища содержала его в достаточном количестве. В природе вряд ли найдется другой такой естественный продукт, в котором содержится витамина С больше, чем в плодах ШИПОВНИКА. С ним не могут конкурировать даже черная смородина и лимон. Плоды шиповника употребляют в виде водного настоя. Для его приготовления берут столовую ложку плодов, заливают стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и кипятят 15 мин., процеживают, объем полученного настоя доводят кипяченой водой до полного стакана и пьют раз в день по стакану после еды. Такое количество настоя вполне достаточно, чтобы пополнить недостающее количество витамина С в продуктах.

Если вы переохладились и

В переходные периоды года наблюдается большое количество простудных и инфекционных заболеваний. Как их предотвратить?

Заслуженный врач РСФСР,
кандидат медицинских наук В. ИВАНОВ

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

у вас появился насморк, не забывайте о вашем зеленом друге — КАЛАНХОЭ. Выдавите чайную ложку сока и закапайте по 10 капель в каждую ноздрю. Каланхоэ способствует очищению слизистых оболочек и снятию воспалительного процесса. Закапывание делают 2—3 раза в день в течение 3—4 дней.

Жаропонижающим и жаждоутоляющим свойствами обладает сок КЛЮКВЫ. В народной медицине сок клюквы, смешанный пополам с медом, применяют при кашле. Для усиления потогонного действия водный эффект оказывает хороший эффект оказывает отвар из плодов липового цвета в смеси с равным количеством плодов сушеной малины. Для его приготовления берут столовую ложку смеси липового цвета и плодов малины и заливают стаканом горячей кипяченой воды, кипятят 15 минут на водяной бане, настаивают 30 минут, процеживают и пьют по стакану на ночь в теплом виде или по 1/2 стакана 2—3 раза днем перед едой.

С целью повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям

верхних дыхательных путей настоятельно рекомендуется проводить точечный и общий массаж грудной клетки и лица. Массаж грудной клетки улучшает работу легких и сердца, повышает эластичность кожи, снимает боль за грудиной, облегчает кашель.

Грудная клетка по своему строению очень хрупкая, поэтому при ее массаже следует проявлять осторожность. У женщин массаж грудной клетки проводится только в верхней трети ее, выше грудных желез.

Общий массаж начинают с поверхностного и глубокого поглаживания грудных мышц и грудины в направлении к подмышечным впадинам, а межреберных промежутков — в направлении к позвоночнику. После поглаживания выполняют растирание грудины и реберных дуг подушечками пальцев.

Точечный массаж и самомассаж выполняют по рефлексогенным зонам, которые расположены на средней линии грудины и в межреберных промежутках, находящихся на два пальца снаружи

от нее (рис. 1). На средней линии наиболее часто точечному массажу подвергают зону 8, расположенную в месте пересечения средней линии грудины с линией, проведенной через соски грудных желез. Массаж ее показан при болях в области грудной клетки, одышке, кашле, приступах удушья при бронхиальной астме. Выше этой зоны в центре вырезки грудной кости находится зона 9. Массаж ее применяют при кашле, при трудно отделяемой мокроте. Рефлексогенные зоны 10, 11, 12, 13, расположенные в межреберных промежутках, подвергают массажу при бронхиальной астме, бронхитах, пневмонии.

Общий и точечный массаж лучше проводить в положении лежа на боку, что дает возможность расслабить мышцы грудной клетки (при этом правая рука массирует левую половину, и наоборот), а при бронхиальной астме — сидя при слегка наклоненной к груди голове. Точечный массаж рефлексогенных зон грудной клетки целесообразно сочетать с массажем зон спины (см. «Крестьянка» № 2, 1986 год).

При острых респираторных заболеваниях, насморке, ангинах, головной боли точечный массаж рефлексогенных зон грудной клетки рекомендуется сочетать с массажем рефлексогенных зон лица (рис. 2). Рефлексогенная зона 11 находится на средней линии лица между внутренними концами бровей. Рефлексогенная зона 12 находится у верхнего края носогубной складки рядом с крылом носа.

Следует проводить массаж успокаивающим методом в течение двух-трех минут, надавливая на каждую точку не дольше 15 секунд, то есть делая вращательные движения семь раз в одну сторону и семь раз в другую. С целью профилактики массаж делают 2—3 раза в день, а при заболевании — через каждый час.

ОТ РЕДАКЦИИ. В ответ на публикации «Самочувствием можно управлять» мы получили десятки писем читателей, благодарными. Мы признательны за них и постараемся учесть ваши просьбы.

Но хотим заметить: публикации в журнале носят рекомендательный характер, давать же конкретные, к тому же заочные консультации по поводу того или иного заболевания мы не можем.

Еще раз благодарим всех приславших письма.

Рис. 1.
Рефлексогенные зоны
грудной клетки.

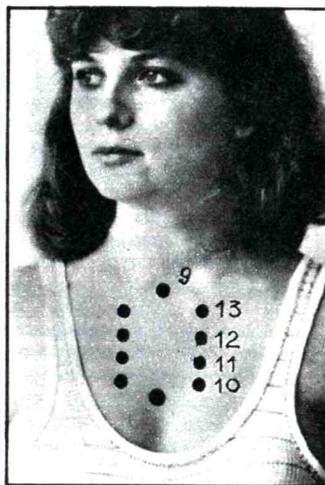


Рис. 2.
Рефлексогенные зоны
лица.



При этом отмечено не только потребление избыточного количества пищи, главным образом содержащей много жиров и углеводов, но и нарушение режима питания, как правило, поздний плотный ужин. Пищевые вещества начинают всасываться в кровь через 2—3 часа после еды. Тут бы и начать расходовать энергию, но мы в это время уже мирно спим, и почти все вещества откладываются в «жировых депо».

Иногда можно слышать: «Вот сосед (или соседка) ест больше меня, а не полнеет». В чем же дело? Секрет тут в так называемой адаптации — приспособлении к избыточному количеству пищи. Степень адаптации у людей разная, однако она снижается с возрастом. Если в молодые годы человек мог есть довольно много и при этом оставаться относительно стройным, то в дальнейшем эта способность нарушается, и рано или поздно избыточное питание приводит к ожирению. Оно обычно подкрадывается к человеку незаметно. Если, например, постоянно переиздавать и каждый день в организм будет откладываться всего лишь 10 г жира, то за месяц это составит 300 г, а за год — уже более 3,5 кг. На первый взгляд кажется, что лишние 10—15 кг портят только внешний вид: деформируется фигура, изменяется овал лица, ухудшается осанка, другой становится походка, исчезает легкость движений, человек выглядит на несколько лет старше своего возраста. Но не только это должно вызывать тревогу. Статистика показывает, что людей, страдающих ожирением, умирает от сердечной недостаточности в возрасте от 40 до 60 лет почти в два раза больше, чем лиц с нормальной массой тела.

При ожирении поражаются многие органы и системы организма. Чаще всего и прежде всего сердечно-сосудистая система — у 80% тучных в первую очередь наблюдается повышение артериального давления (гипертония). Происходит это из-за того, что ток крови при накоплении жира затруднен, тяжело становится работать сердцу. А увеличившаяся нагрузка на сердце и сосуды ведет к развитию атеросклероза. Лишний вес ухудшает и состояние легких.

Последствиями неумеренного питания могут быть холецистит, диабет, поражение почек, нарушения нервной системы: плохой сон, раздражительность, повышенный аппетит, жажда. При ожирении зачастую страдает и эн-

Специальные обследования, проведенные в различных районах нашей страны под руководством работников Института питания АМН СССР, выявили, что лишний вес и ожирение имеют очень широкое распространение как среди взрослых (особенно у женщин, почти у каждой третьей), так и у детей.

ОПАСНЫЕ КИЛОГРАММЫ



докринная система, изменяется в нежелательную сторону водно-солевой обмен.

Многие взрослые умиляются тому, что ребенок «полненький», считая это признаком здоровья. Совсем наоборот: лишние килограммы у 5—7-летнего ребенка должны вызывать родительское беспокойство. Через 15—20 лет они обернутся диабетом или другим гормональным заболеванием.

Наиболее просто нормальный вес определяют по формуле: рост минус 100. Если ваш вес превышает норму на 3—4 килограмма, надо принимать меры — или уменьшить калорийность пищи, или увеличить расход энергии.

Начнем с утренней зарядки. Для снижения веса нужны занятия типа лечебной физкультуры. После консультации с врачом необходимо делать большинство упражнений с нагрузкой, то есть если прыгать, то с гантелями, если раздвигать руки, то с эспандером, нагибаться — с гириями и т. д.

Лечебная физкультура необходима даже в том случае, если вы занимаетесь физическим трудом. При подборе нагрузки, если врач не посоветовал другую методику, нужно придерживаться «правил 10 крат». Суть его заключает-

ся в том, что любое упражнение должно выполняться легко не менее 10 раз. Если вы сможете поднять гирию только 3—4 раза, то это значит, что она для вас сейчас тяжела и надо подобрать более легкую. Если эспандером вы делаете меньше 10 растяжений, то снимите лишнюю пружину и т. д. По мере укрепления мышц нагрузку следует увеличивать.

Тем, кто мало двигается, полезна быстрая ходьба. Энергичный шаг дает хорошую нагрузку на мускулы ног, при этом тратится энергия и, что тоже очень важно, тренируется сердце.

Что касается калорийности дневного рациона, то ее следует снижать за счет жиров и углеводов, но не за счет белка. Белки — незаменимый компонент пищи, их сокращение может нанести вред здоровью. Самое разумное — свести к минимуму употребление сладостей: конфет, сахара, пирожных, варенья и т. д. Есть мнение, что сахар якобы насыщает. Но оно неверное — у тучных людей сахар как раз часто возбуждает аппетит. Надо существенно ограничить макаронные изделия, жиры (особенно животные). Мясо, рыбу, яйца полезнее отваривать, а не жарить. Из овощей лучше отдать

предпочтение капусте, огурцам, помидорам, кабачкам и тыква. Фрукты и ягоды советую выбирать не сладкие: крыжовник, смородину, яблоки покислее. Углеводы, содержащиеся в сладких фруктах и овощах, при употреблении их в большом количестве могут вызвать отложение жира. Поскольку специи и острая пища возбуждают аппетит, а соль способствует накоплению воды в организме, что увеличивает вес, надо как можно меньше солить и перчить пищу.

Вот, к примеру, меню, которое поможет вам питаться вкусно, сытно, разнообразно и полезно, не прибавляя при этом в весе. Ранний завтрак: винегрет со сметаной, творог или сыр, чай с молоком, хлеб; второй завтрак во время обеденного перерыва: каша, отварное мясо, или рыба, или овощные голубцы, зразы с фаршем из отварного мяса и т. п. Обед после работы: квашеная капуста на закуску, борщ вегетарианский или свекольник, или постные щи на растительном масле, на второе — биточки с овощным гарниром или кусочек курицы с рисом, картофельным пюре, или тельное из рыбы с овощным гарниром, на третье — компот из сока, хлеб. Ужин: пудинг или салат с творогом и морковью, творожная запеканка, или картофельные зразы с овощами, простокваша.

Многие женщины, особенно молодые, желая быстро похудеть, начинают без консультации с врачом увлекаться модными диетами или голоданием. В большинстве случаев это приносит организму только вред.

Тем, кто хочет похудеть, куда полезнее устраивать раз в неделю разгрузочный день — молочный, кефирный, овощной, яблочный. Лучшее делать его в выходной, когда снижается физическая нагрузка.

Кое-кто, ограничив себя в питании в течение одной недели, ждет заметных результатов, а не обнаружив немедленного эффекта, отчаивается и возвращается к прежнему образу жизни. Но ведь килограммы накапливались годами, и за несколько дней от них не избавиться. Борьба с лишним весом требует упорства и терпения. Но наградой в ней будет здоровье, бодрое самочувствие и внешняя привлекательность.

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

Рис. А. МАРТЫНОВА.