

Если вы задумаете сшить летнюю блузу без рукавов, то управитесь и за один вечер (при том условии, конечно, что вы немного умеете шить), с рукавами — за два-три вечера

...ЗА ОДИН ВЕЧЕР

...ЗА ДВА ВЕЧЕРА

Итак, две блузы на одной основе, с удлиненной линией плеча и с застежкой спереди, размер 46, рост III. Варьируются только длина рукава, подбор деталей, оформление (отделочная бейка, «игра» тканей и т.д.). Модный силуэт блузы достигается за счет расширенной свободной линии плеча. Ткань легкая: батист, ситец, маркизет, поплин. Расход (при ширине 80 см) на блузу с рукавами 2 м 60 см, без рукавов — 2 м 10 см.

На рисунке 1 — блуза, сшитая строго по выкройке-основе. Обтачки по горловине и в проймах внутренние — потайные. Единственное украшение — карман на левой полочке. Ткань однотонная или набивная, с модным рисунком.

Модель 2 — блуза с удлиненным рукавом из однотонной ткани. Горловина немного углублена (на 1—1,5 см) и обшита декоративной бейкой, можно из контрастной ткани. Эта же ткань использована для отделки карманов и для манжет. Карманы большие, прямоугольные, расположенные симметрично.

Модели 4 и 6 варьируют использование декоративных тканей для беек и других отделочных деталей.

Блуза на рисунке 3 выглядит более женственно и нарядно благодаря тому, что горловина и проймы у нее обшиты неширокими оборками, а блуза немного удлинена и надета навыпуск с пояском.

Блуза 5 с длинным рукавом сшита из однотонной ткани по предлагаемой основе, но дополнена съёмным многослойным воротничком. Воротник можно при желании заменить другим — варианты мы предлагаем в этом же номере.

Последовательность работы для блузы без рукава:

- стачиваем вытачки на спинке и полочках, зашиваем борта, стачиваем плечевые и боковые швы. Декоративные обтачки-бейки приметываем с изнаночной стороны, а затем выворачиваем на лицевую. Подвернутый и заранее заметанный свободный край обтачек-беек пришиваем накладным швом.

- обтачки потайные притачиваем с лицевой стороны, выворачиваем на изнаноч-



ную, срезы свободного края обтачки обметываем и пришиваем к блузе потайным швом. Обратите внимание: бейка, пришиваемая по линии горловины с лицевой стороны, длиннее бейки, притачиваемой с изнанки: ее длина дополняется цельнокроеным подворотом.

- после того, как вы обработали горловину и проймы обтачками или декоративными бейками, пришейте карманы на заранее намеченное место и подшейте низ блузы. Остается только обметать петли и пришить пуговицы.

Если шьете блузу с рукавами, советую пришить карманы до того, как стачаете боковые швы. Тогда же вшейте рукава, причем в развернутом

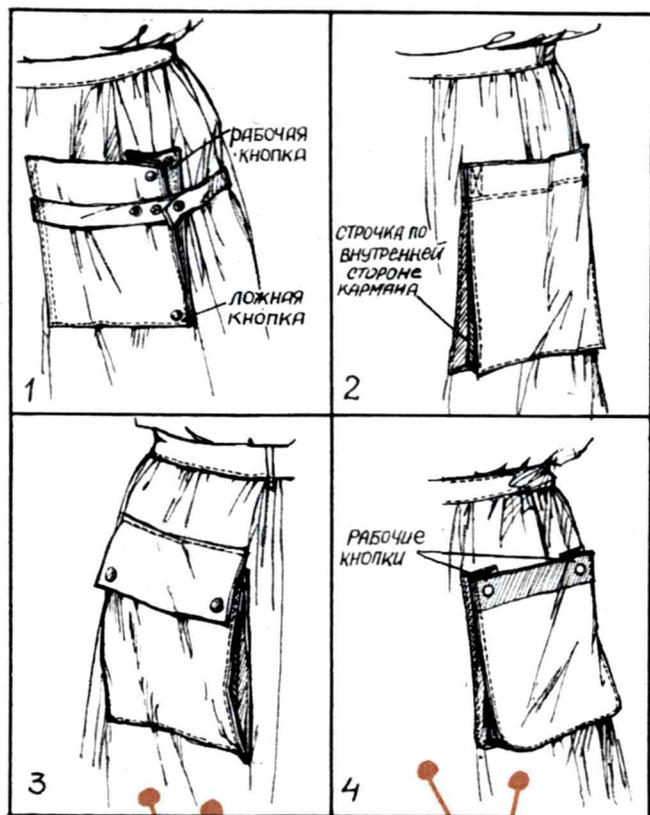
виде, то есть с незашитым внутренним швом. Потом этот шов вы прошьете одновременно с боковым швом блузы, как это делается в мужских сорочках.

Теперь можно пришить манжеты, обработать низ блузы.

Если вы выбрали блузу 3, учтите, что длина оборок для горловины и для пройм должна быть не меньше чем полторы длины горловины и проймы соответственно, а вшивается оборка между основными деталями блузы и обтачками.

Горловину вместе с оборками можно обшить руликом.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки
автора.



КАРМАН-«ПОРТФЕЛЬ»

Модная деталь

С помощью такого кармана можно обновить прошлый годний наряд, придать ему современный вид.

Посмотрите, пожалуйста, на рисунки. Первые 3 конструкции кармана объединяет общий тип кроя — из одного куска. 4-й состоит из трех деталей, выкроенных по отдельности: верхняя плоскость кармана, обтачка и бочка кармана.

КАРМАН 1 — асимметричного кроя, со складкой на боку, закрепленной внизу и раскрывающейся кверху. Верхний отступающий угол его фиксируется кнопкой — не декоративной, а рабочей.

Нижний край кармана и сторона, противоположная складке, прошиты по краю строчкой, как обычный накладной карман.

Верхний край перехвачен бейкой на кнопках.

Последовательность обработки такая:

- середину складки и края кармана прокладываем сметочными стежками;
- прошиваем верхний подгиб по всей длине кармана;
- по оси, разделяющей плоскость кармана и складку, выполняем по лицевой стороне декоративную строчку,

прихватывая оба слоя ткани, посередине складки строчкой выполняем на внутренней стороне кармана, эти строчки фиксируют гиб складки;

- заматываем в подгиб края кармана: боковой, нижний и внешний края складки;

- карман хорошо проутюживаем и пришиваем к юбке.

КАРМАН 2 — симметричный, объемный с трех сторон, верхние его углы прижаты к изделию строчкой «скрепкой» через все слои ткани.

Шьется он в такой последовательности:

- подворачиваем и подшиваем верхний подгиб;

- стачиваем по изнанке уголки бочков — это создаст объемность;

- по верхним краям плоскости кармана, прихватывая все слои ткани, выполняем строчку, фиксирующую плоскость вверх;

- по середине бочков также выполняем строчку, прихватывающую оба слоя ткани, но с внутренней стороны.

Подогнув внешние края кармана и проутюжив его, пришиваем к изделию накладным швом, прижимая верхние углы строчкой «скрепкой».

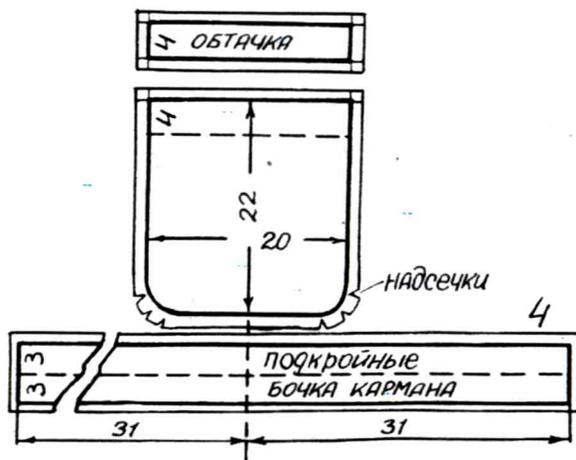
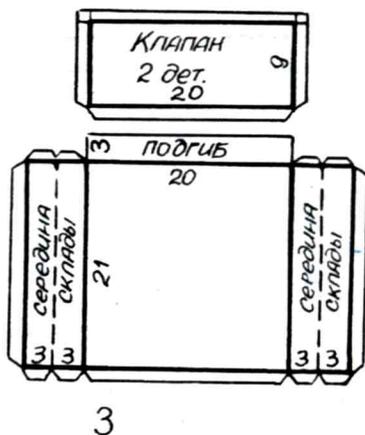
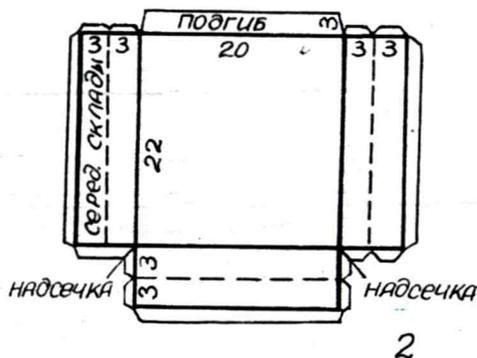
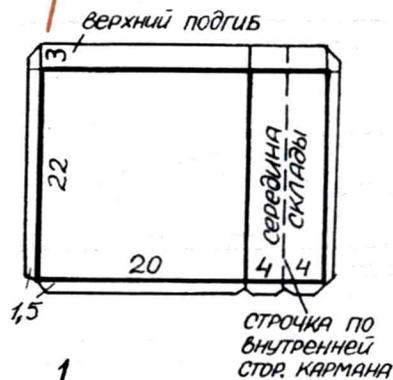
КАРМАН 3 похож на предыдущий, но у него объемной остается только средняя часть. Поэтому, притачивая такой карман к платью, брюкам, нужно пришить сперва

бочка склад, а затем нижний край кармана, прихватывая все слои склад. Над карманом хорошо пришить клапан.

КАРМАН 4, как мы уже говорили, состоит из трех деталей (см. чертежи). Когда выкроите их, пришейте к верхней плоскости кармана обтачку с лицевой стороны, затем концы полосы, являющейся бочками и низом кармана, подогните и прошейте по периметру. Вдоль всей полосы с внутренней стороны также выполните строчку, фиксирующую середину складки. Затем бочка пришейте к верхней плоскости кармана, а карман настрочным швом — к изделию.

На предлагаемых чертежах размеры карманов даны средние (припуски на швы в них учтены). Однако, как вы сами понимаете, они могут варьироваться: так, к спортивному блузону лучше сделать маленький карман, а к широкой юбке или куртке — побольше. Отделка, бейки, фурнитура — все это дело вашего вкуса. Обратите, пожалуйста, внимание только на один совет: карманы такого типа уместны в основном на одежде спортивного стиля и никак не смотрятся на платьях из легкого шелка или в классических костюмах.

С. АНАТОЛЬЕВА,
модельер-конструктор.



Трудно в августовскую пору выкроить для дома свободную минутку. А надо! Уже многие овощи созрели, ягоды отходят, фрукты наливаются соком...

ЗАБОТЫ СВЕТЛОГО АВГУСТА

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ



А. Б. В... КУЛИНАРИИ

Какой же инвентарь нам надо иметь в сезон заготовок? Прежде всего закаточную машинку и нужное количество жестяных или специальных пластмассовых крышек. Разнообразные ножи из нержавеющей стали для нарезания плодов. Тазы, различные по размеру и глубине,— для очистки, мойки и сортировки плодов, овощей, ягод. Мясорубку, дуршлаг или сито для приготовления соков, пюре.

Технология стерилизации имеет общие правила и поддается делению на операции.

ОЧИСТКА И НАРЕЗКА ОВОЩЕЙ. Удаляются плодоножки, листья, некоторые овощи и фрукты нарезают кусочками. Медлить с использованием нарезанных продуктов нельзя: они быстро портятся, вянут и через несколько часов становятся непригодными для переработки.

МОЙКА. Очень важное дело! Отнесемся к нему со всей серьезностью. Сперва овощи и фрукты замачивают в холодной воде, а потом тщательно промывают проточной водой в тазух или кастрюлях.

БЛАНШИРОВАНИЕ. Сначала овощи обдают кипятком, а затем быстро погружают в холодную воду, пригодную для питья. Для чего это? После бланширования овощи и фрукты размягчаются, уничтожаются микробы на поверхности. Сохраняется естественный цвет плодов.

ПОДГОТОВКА ТАРЫ. Банки надо мыть перед самой стерилизацией ершиками, щетками с применением питьевой соды. После этого банки ополаскивают кипятком для дезинфекции и, наконец, снова теплой питьевой водой. Прогреть банки лучше заранее.

УКЛАДКА ОВОЩЕЙ И ЗАЛИВКА. Когда вы закладываете овощи в банки, старайтесь сделать это не только аккуратно, но и красиво.

Заливку нагревают до 80 градусов и покрывают ею

овощи, уложенные в банке. Заполнить банку так, чтобы между горловиной и крышкой вообще не было воздуха, невозможно. Полтора-два сантиметра от верхнего края банки— вполне достаточное пространство, чтобы консервы хранились нормально.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ. На дно кастрюли лучше уложить плотную хлопчатобумажную ткань в два-три слоя, чтобы тара не разбилась. Когда вода в кастрюле закипит, слегка убавьте огонь. Жестяные крышки перед работой промойте в растворе соды— 1 чайная ложка на литр воды,— ошпарьте кипятком для надежности. Банки, заполненные продуктами, ставят на дно так, чтобы кипящая вода ни в коем случае не попала внутрь. После стерилизации банки быстро вынимают из кастрюли, закатывают крышками и переворачивают вверх дном.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ. Малина, особенно поздняя,— ягода нежная и требует деликатного обращения. Ее можно залить сахарным сиропом (1,5 кг сахара на литр воды) или засыпать в каждую банку 0,8 л 180 г сахара и залить кипятком. Если малину долго стерилизовать, то ягоды могут развариться. Подходящий срок— 10—12 минут с момента закипания воды.

КОМПОТ ИЗ ГРУШ. Освобожденные от кожицы и нарезанные на кусочки груши быстро темнеют. Этого можно избежать, если сразу погрузить кусочки груш в слабый раствор лимонной кислоты, но не более чем на полчаса. Если мякоть груш плотная, как, например, у сорта бере, то сначала их надо бланшировать, а потом возможно более плотно уложить в банку ровными рядами. Вообще чем более зрелые плоды вы выберете для консервирования, тем меньше сахара потребуется для сиропа. Лучше

взять среднее соотношение: 670 г сахара на литр воды. Этого количества хватит, чтобы залить 5 банок емкостью 0,8 л. Жесткие груши стерилизуем полчаса, мягкие— 20—25 минут с момента закипания воды.

Поскольку многие из вас, милые хозяйки, хорошо варят варенье, мы, пожалуй, не станем останавливаться на рецептах варенья из вишни, малины, яблок, слив. Тут у каждого свои «секреты». Вместо этого приведем лучше рецепт варенья, которое варят довольно редко.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МЕЛКИХ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ. 60—70 мелких зеленых помидоров продолговатой формы, у которых обрезаны плодоножки и шпилькой удалена часть семени, вывариваем в трех водах по несколько минут, чтоб овощи не горчили. После каждой варки тщательно моем их холодной водой. Кожица помидоров за это время сморщится, и ее можно будет без труда снять ножом. Такие помидоры без кожицы варим в сахарном сиропе (из расчета 1 кг сахара на литр воды) до гущения, ставим на ночь охладиться и разливаем по банкам.

ЦУКАТЫ— это не что иное, как засахаренная твердая мякоть плодов, ягод, апельсиновых, арбузных корочек. Сразу после варки варенье плоды или ягоды вынимают, откидывают на дуршлаг и дают обсохнуть пару часов. Потом их посыпают сахарным песком или сахарной пудрой (которая, как я уже говорила, отлично получается, если пропустить сахар через кофемолку). При этом цукаты слегка встряхивают. Не говоря уже о том, что цукатами любят полакомиться детишки, это отличное украшение для пирогов, тортов, пудингов.

МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЧИКИ. Август— самое время подобрать с грядки огурчики, плотные, хрустящие, с мелкими семенами внутри. Их тщательно моют, обрезают кончики (у самых мелких можно не обрезать). На дно каждой бан-

ки кладут лавровый лист, кусочки жгучего перца, пару листиков смородины. Для 10 кг готовых консервов готовят маринад следующего состава: 10 л воды, 1,5 л 6-процентного уксуса (или винного уксуса той же концентрации), 200 г соли, 200 г сахара, 20 г соцветий укропа. Помимо этого, можно положить по вкусу кусочки корней хрена. Время стерилизации с момента закипания воды— от 8 до 13 минут.

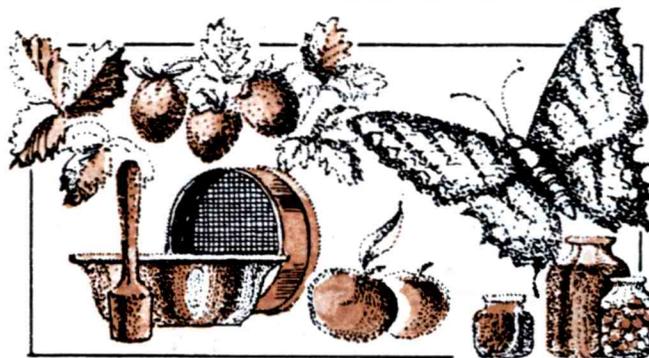
МАРИНОВАННЫЙ ЛУК. Лук в наших деревнях маринуют редко. А зря! Севок или выборок, луковички диаметром 2—3 см прекрасно подходят для маринования. Очищенные луковички бланшируем и укладываем в банки. Пряностями лучше не пользоваться— лук хорош и сам по себе. Состав маринада такой же, как и для огурцов. Время стерилизации— 25 минут с момента закипания воды.

ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ. Подготовленные овощи надо прежде всего хорошо вымочить в подсоленной воде, чтоб пропала горечь. Потом промыть холодной водой и слегка обжарить на растительном масле, заполнить фаршем. Для 10 кг фарша потребуется 8 кг нарезанной соломкой и обжаренной моркови, 400 г нашинкованного и обжаренного сельдерея, 400 г мелко нарезанных и обжаренных корней петрушки, 1 кг нарезанного кольцами и обжаренного лука, 200 г соли. На каждом баклажане делается продольный разрез, куда заталкивают фарш. Потом баклажаны укладывают в банки.

Заливку лучше сделать из томатного сока или томатного пюре, разбавленного водой, которые уваривают до консистенции соуса. Можно приправить заливку красным перцем, на любителя. Время стерилизации с момента кипения воды— 1 час 20 минут. После охлаждения и укупок банки выносят на холод.

ВАША
МАРИЯ ИВАНОВНА

Овощи, фрукты, ягоды называют «кладовыми витаминами». Сейчас самая пора этих «кладовых». Давайте же посмотрим, сколько витаминов нужно в среднем человеку.



НА ЗИМУ — С ВИТАМИНАМИ

Медики рекомендуют такую суточную норму: витамина В₁ — 1,7 мг, витамина В₂ — 2 мг, витамина РР — 19 мг, витамина С — 70 мг, витамина А — 1 мг в день. Для того, чтобы узнать, много это или мало, приведем две таблицы: одну — о содержании витаминов в свежих фруктах, ягодах и овощах, а другую — о содержании их в технологически обработанных фруктах, овощах и т. д., а также в хлебе, мясе, молоке.

Из таблицы видно, что потребность организма в каротине и в наиболее дефицитном витамине С мы можем удовлетворить в основном за счет именно свежих овощей, ягод, фруктов. Поэтому, если есть возможность, надо летом и весной не только «напитаться» ими, но и запастись впрок. Как сделать это правильно, так, чтобы потери витаминов при обработке были минимальными?

К сожалению, столь ценный в питании витамин С является и наименее устойчивым, особенно к температурным воздействиям. Любое кипячение и даже просто нагревание ведет к уменьшению его. Поэтому традиционные способы приготовления варенья, повидла и компотов приводят к тому, что в готовых продуктах витамина С уже меньше (см. таблицу 2). То есть вопреки сложившемуся мнению домашние заготовки вовсе не являются «кладовыми» витаминов

в зимний период, хотя и имеют ряд других достоинств.

Один из немногих способов, который в домашних условиях позволяет максимально сохранить витамин С, — приготовление тертых желе или тертых ягод с сахаром без нагревания (при этом способе ягоды теряют всего около 20% витамина).

Из ягод, содержащих много собственных кислот — черной, красной и белой смородины, клюквы, — хорошо делать желе. Из клубники и малины, содержащих мало кислот, готовят только сиропы; чтобы приготовить желе, вам придется смешать их с другими, высококислотными ягодами.

Основное требование при подготовке различных тертых ягод — максимальная стерильность сырья, оборудования и рук: все должно быть тщательно вымыто, банки прокипячены или обработаны паром. Ягоды — все, кроме

малины, — предварительно промывают охлажденной кипяченой водой и сушат на открытом воздухе, желательнее в тени, на чистых полотенцах.

Будьте внимательны, перебирая ягоды: одна гнилая, зеленая или побитая может испортить всю банку.

Ягоды с тонкой кожицей (малину, клубнику, белую и красную смородину) лучше всего растереть в предварительно взвешенной эмалированной кастрюле деревянной ступкой через чистую двойную марлю (металлическая посуда исключается!). Полученный сок идет в дело, а оставшийся жом можно использовать для приготовления компотов.

Ягоды с твердой кожицей (черную смородину, клюкву) лучше пропустить через соковыжималку, сок собрать в эмалированную кастрюлю. После того как ягоды растерты, взвешиваем кастрюлю с

соком и выясняем вес сока — это необходимо, чтобы определить нужное количество сахара. На 1 кг сока постепенно добавляют 1 кг сахарного песка. Песок с соком тщательно перемешивают деревянной ложкой до получения прозрачного сиропа. Затем готовый сироп разливают в стеклянные банки.

Черную смородину можно использовать и целиком. Для этого ее перемалывают в мясорубке и затем всю массу — и сок, и жом — перемешивают с сахарным песком: 1,8—2 кг песку на 1 кг размолотой ягоды. Полученный продукт нельзя назвать ни соком, ни желе, скорее всего это «невареное варенье», вкусное и сохранившее после обработки 80% витамина С.

Расфасованные в банки желе, сиропы и тертые ягоды нужно сразу же закрыть полиэтиленовыми крышками. Ваши заготовки могут храниться несколько месяцев даже при комнатной температуре, так что на зиму вы обеспечены витаминами. Например, в 100 г желе из черной смородины содержится 80 мг витамина С, а в 100 г черной смородины, тертой с сахаром, — 48 мг. Посмотрите на таблицу 2: это высокие показатели.

Что касается хранения фруктов и ягод в свежем виде, то, к сожалению, из их громадного разнообразия длительным сроком подлежат лишь немногие зимние сорта яблок и груш, но уже через несколько месяцев витамина С в них почти не содержится (но сохраняются другие полезные пищевые вещества — минеральные соли, органические кислоты, углеводы).

Из овощей в свежем виде лучше всех сохраняет витамин С белокочанная капуста, пожалуй, репчатый лук. Морковь при хранении в прохладном помещении хорошо сохраняет каротин; ее можно до весны держать в грядках, если они расположены в сухом месте и не вымокнут от осенних дождей, или в ящиках с песком.

Капусту хорошо на зиму заквасить, добавив к ней тертую морковь, можно и клюкву. Квашеная капуста до весны сохранит 20—30 мг витамина С в 100 г. А картофель даже в самых благоприятных условиях быстро теряет этот «летучий» витамин, и к весне его почти не остается.

И. СКУРИХИН, профессор, доктор технических наук, руководитель лаборатории Института питания АМН СССР.

Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ.

Таблица 1

Содержание витаминов, в миллиграммах на 100 граммов, в свежих фруктах, ягодах и овощах (в скобках — примерная доля от суточной потребности в %)

Витамины	Яблоки	Черная смородина	Клубника	Виноград	Капуста	Морковь
В ₁	0,03 (2)	0,03 (2)	0,03 (2)	0,05 (3)	0,03 (2)	0,06 (4)
В ₂	0,07 (4)	0,04 (2)	0,05 (3)	0,02 (1)	0,04 (2)	0,07 (4)
РР	0,30 (2)	0,30 (2)	0,30 (2)	0,30 (2)	0,74 (4)	1,00 (5)
С	16 (23)	200 (286)	60 (86)	6 (9)	45 (65)	5 (7)
каротин	0,03 (1)	0,10 (2)	0,03 (1)	0	0	9,0 (150)

Таблица 2

Содержание витаминов, в миллиграммах на 100 граммов, в продуктах, подвергшихся тепловой обработке (в скобках — примерная доля от суточной потребности в %)

Витамины	Компот из свежих абрикосов	Компот из сушеных яблок	Варенье из сливы	Кисель из черной смородины	Картофель отварной	Мясо отварное	Хлеб пшеничный из муки П.с.	Молоко кипяченое
В ₁	0	0	0,02 (1)	0	11 (6)	0,05 (3)	0,18 (11)	0,03 (2)
В ₂	0	0	0,03 (2)	0	0,06 (3)	0,16 (8)	0,11 (6)	0,13 (7)
РР	0,1 (1)	0,05 (1)	0,02 (1)	0,02 (1)	1,07 (6)	3,64 (19)	0,67 (4)	0,10 (1)
С	0,9 (1)	0	3,0 (4)	12,0 (17)	14,4 (20)	0	0	0,8 (1)

Боль в суставах, отечность их — таковы обычные признаки одной из распространенных болезней, связанных с нарушением обменных процессов в организме, — подагры. Этот хронический недуг трудно поддается лечению. Но обменные процессы можно регулировать.



САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР,
кандидат медицинских наук

Лечение подагры требует времени и, что самое важное, самодисциплины: алкоголь, курение, переедание, равно как и продолжительное голодание, чрезмерное употребление мяса, копченостей, жиров — все это способствует обострению подагры, может спровоцировать приступ болей.

Если вы поражены этим недугом, прежде всего составьте с помощью лечащего врача режим питания и соблюдайте его безусловно. Принцип один: питание должно быть диетическим, приемы пищи в одно и то же время, небольшими порциями.

Ограничьте потребление продуктов, содержащих вредные для вас вещества — пурины: жареное мясо и рыба, мясные бульоны, почки, а также шпинат, щавель, редис, фасоль.

Помимо диеты, в комплекс лечения подагры входит лекарственная терапия. Особенно хорошо зарекомендовала себя брусника: прием водного настоя ее в течение трех месяцев в значительной степени способствует восстановлению нарушенного обмена.

Для приготовления водного настоя берут 2 столовые ложки измельченных листьев брусники, помещают в эмалированную посуду, заливают горячей кипяченой водой, за-

крывают крышкой и нагревают на водяной бане (в кастрюле с кипящей водой) 15 минут, затем 45 минут охлаждают при комнатной температуре, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день через час после еды.

При остром приступе подагрического артрита используют водный настой сбора следующих растений: цветков календулы, василька синего, коры крушины — по 1 части, листьев крапивы — 2 части, коры ивы, травы хвоща полевого, листьев березы — по 4 части. Восемь столовых ложек смеси этих растений заливают четырьмя стаканами горячей кипяченой воды, кипятят на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут при комнатной температуре, процеживают и пьют по стакану через каждые 2 часа.

Улучшению обменных процессов в организме способствует прием лекарственных трав, обладающих мочегонным и желчегонным действием. Наиболее эффективен такой сбор: плоды петрушки — 1 часть, листья мяты, корень одуванчика, плоды фенхеля — по 2 части, кора крушины и кукурузные рыльца — по 3 части.

Активно способствует улучшению обменных процессов и сбор в составе: ромашки аптечной и липового цвета — по

1 части, листьев мяты — 2 части, листьев крапивы — 4 части.

Из каждого сбора растений готовится водный настой, который должен храниться в своей посуде. Для его приготовления берут 4 столовые ложки одного из сборов, травы помещают в эмалированную посуду, заливают двумя стаканами горячей кипяченой воды, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут при комнатной температуре, процеживают, остаток отжимают и полученный объем доводят до 2 стаканов, доливая настой кипяченой водой. Принимают по стакану настоя 2 раза в день через 2 часа после еды. Курс лечения — 8—10 недель.

Хороший результат для борьбы с ожирением, для его предупреждения дает самомассаж живота. Прежде чем заняться им, рекомендуется освободить кишечник и мочевой пузырь, принять удобное положение — сидя или лежа. Мышцы живота расслаблены. Начинаем с поглаживания снизу, с правой подвздошной области, и по ходу часовой стрелки легкими зигзагообразными движениями, неглубокими касаниями, поднимаемся вверх до правого подреберья, затем переходим на левое подреберье и за-

канчиваем поглаживание в левой подвздошной области.

Переходим к растиранию. Растираем кожу и подкожную клетчатку от подреберий вниз к паховым областям и снова вверх — до подреберий.

Теперь сверху живота выполняем поперечное разминание, постепенно продвигая руки к паховым участкам, и этим приемом заканчиваем самомассаж.

В номерах журнала «Крестьянка» за 1984 год мы подробно говорили о приемах массажа и самомассажа, напомним лишь вкратце: при поглаживании рука скользит по поверхности кожи, при растирании — смещает ткани, лежащие под кожей, в разных направлениях. При поглаживании направление движений руки должно совпадать с ходом лимфатических и кровеносных сосудов, при растирании — не всегда. Растирание усиливает сократительную функцию мышц, ускоряет кровообращение, повышает обменные процессы. Оно разделяется на прямое, круговое и спиральное, выполняется одной или обеими руками.

Каждый прием массажа живота выполняется 4—5 раз.

Рис. И. ЧЕЛМОДЕЕВА.

КАКАЯ У ВАС ПОХОДКА?

Замечаете ли вы, как ходите? Следите за собой при ходьбе? Обязательно обратите внимание на свою походку: грациозность, изящество движений, легкий шаг наряду с красивой осанкой — обязательные составные понятия «женская красота».

Выработать красивую походку не так уж трудно. Ставя ногу на землю, нужно сначала коснуться земли пяткой, затем плавно перенести упор на среднюю и вслед за ней — на переднюю часть стопы. Иными словами, в шаге участвует вся стопа, от пятки до носка,

но движение должно быть постепенным, плавным, мягким, тогда ваша походка будет выглядеть упругой, свободной.

Как вы выносите ногу вперед при шаге? От колена? Неправильно — в движении должна участвовать вся нога от бедра. Корпус прямой, голова не склоняется при каждом шаге, подбородок слегка приподнят, плечи развернуты.

На носки смотреть не надо, но выработайте, пожалуйста, привычку ставить их чуть-чуть в стороны. Ни в

каком случае не внутрь!

Пересмотрите свою обувь: важно не только, модна ли она, но и удобна ли вам. В туфлях слишком широких или слишком узких невозможно идти свободно, легко. На слишком высоких каблуках приходится передвигаться «по-журавлиному» — не сгибая колен, переставляя ногу, точно на ходулях. Однако не украшает походку и обувь совсем без каблуков — это надо помнить любителям модных кроссовок. Походка в них делается размашистой, небрежной.

Удобный и устойчивый маленький каблук — кстати говоря, и он сейчас в моде — придаст вашей походке женственность, изящество, легкость.

И последнее: последите за своим шагом. Здесь также необходимо чувство меры — равно некрасиво выглядит и размашистая, «мужская» походка с широким шагом, и семенящая. Шаг должен равняться длине трех ваших стоп — разумеется, с учетом роста и комплекции, размера ноги.

После целого дня трудов и хлопот вы наконец присели отдохнуть и взяли в руки свежий номер «Крестьянки». Заинтересовал он вас? Понравился? Нашли вы в нем то, что искали?

Об этом мы узнаем из ваших писем, дорогие читательницы. Ежедневно около 200 из них приходит в адрес «Хозяюшки». Это наши добрые советчики, друзья, взыскательные критики. И, составляя планы «Хозяюшки» на будущий год, мы снова и снова перечитываем ваши письма, ищем в них ответа... теперь уже на свои вопросы.

Нравятся вам рубрики, разделы «Хозяюшки»? Определяя их, мы имеем в виду все, что может интересовать современную женщину в сфере домашнего хозяйства, что может пригодиться ей в работе по дому.

Современная женщина — и такая традиционная, давно устоявшаяся деятельность хозяйки домашнего очага? Тут нет противоречия. Мы с вами моем и гладим, стираем и чистим, готовим и шьем, убираем и вяжем, да еще на огороде, в саду успеваем поворачиваться... Но посмотрите, сколько у нас появилось «помощников» — электроплиты и холодильники, газовые водонагреватели и пылесосы, скороварки и кофемолки, стиральные машины и вафельницы... Сегодня хозяйка управляет всей этой техникой точно оператор на производстве. И, конечно же, не может не заботиться и о сохранности техники, и об энергии, которую эта техника потребляет. Бережливость, рачительность — вот обязательные черты умелой хозяйки.

Бережливость наша основана не на грошовых расчетах. Просто мы всегда помним, сколько труда и государственного средств вложено в машину, в вещь, и не можем себе позволить отнестись к ней расточительно. В будущем году мы поговорим о том, как правильно составить бюджет семьи, как дать вторую жизнь немного устаревшим, но еще вполне прочным вещам, как самим устранить мелкие неполадки в домашнем оборудовании, самостоятельно сделать приспособления, которые облегчат ваш домашний труд.



«ХОЗЯЮШКА» РАССКАЖЕТ ВАМ...

Итак, бережливая, умелая хозяйка. Но взгляните на нее: при всех своих заботах она еще умудряется оставаться молодой или моложавой, красивой, модно, современно одетой. И в этом «Хозяюшка» постарается помочь читательницам своими советами.

Возьмем, к примеру, такое традиционно женское занятие, как шитье. Конечно, мы и в будущем году продолжим публикацию чертежей и описаний работы: как шить платье, костюм, брюки, юбку, блузку для женщин разных возрастов, одежду для детей.

Но сегодняшняя мода, как никогда демократичная, делает акцент на отделке, на модных деталях, которые придают вещи современный вид. Об этом мы поговорим в будущем году. Под рубрикой «Модная деталь», которую мы сегодня открываем, предлагаются материалы о поясах, шарфах, фурнитуре и т. д.

Замечали вы, какую элегантность придает вещи, даже не новой, отделка кожей или мехом? Вы скажете, что это сложно купить. И не надо! Ручаемся, что ваши шкафы забиты целлофановыми пакетами со старыми меховыми шапками, воротниками от давно сношенных пальто, спорками детских шубок. Носить не носите, а выбрасывать жалко.

Давайте попробуем обновить старый мех, окрасить его, ошить из старого воротника, старой детской шапки новую, самого модного фасона.

Продолжаем инвентаризацию наших полок: вынимаем старые кожаные перчатки, вышедшие из моды сумки, старые пояса. Даже голенища от сношенных сапог — все годится для отделки! Множество замечательных вещей можно сделать из куска ко-

жи, а как — об этом пойдет речь в «Хозяюшке».

Да разве только отделка кожей, мехом придает одежде элегантность? А такое нестареещее искусство, как вышивка — ришелье, гладь, меретка, двойной крест — и созданные с их помощью национальные и геометрические орнаменты, яркие клеточки, полосы!.. Рисунки их вы найдете в «Хозяюшке».

А что вы скажете о теплом, свободном свитере с воротником... сплетенным техникой макраме? Мы видели этот свитер. Он очень красив. Надемся, что он понравится и вам. Изящны и другие изделия, сплетенные макраме, — абажуры, шторы, кашпо, настенные панно для детей, декоративные скатерти и многое другое, что нам предстоит научиться делать.

По вашему желанию, дорогие читательницы, возвратимся к технике вязания крючком, предложим вам несколько вариантов шапочек и шарфов, варежек, пуловеров, джемперов, кофт...

Предпочитающие вязать на спицах тоже не будут разочарованы: свитеры, береты, пуловеры модные рисунки и расцветки вы сможете связать, пользуясь рекомендациями «Хозяюшки».

Наш кулинарный раздел готовится порадовать вас новинками: рецептами блюд, которыми славится национальная кухня советских республик, а также разных стран мира. Мария Ивановна, как всегда, ответит на наиболее часто встречающиеся в ваших письмах вопросы. Не будут забыты, конечно, и рецепты наших бабушек, и тех блюд, что «изобрели» сами наши читательницы. Фирменное блюдо семьи — есть оно у вас? Если да, расскажите о нем читательницам «Хозяюшки». Только будьте добры, учтите одно пожелание: оно должно

быть быстрым в приготовлении.

Тут хочется вспомнить вот о чем. Да, слов нет, очень приятно вкусно накормить семью, удивить гостей необычным блюдом. Но во всем нужна мера! И так ли уж приятно, когда стремление вкусно и сытно поесть оборачивается другой своей, гораздо менее привлекательной стороной — тучностью, сопутствующими ей болезнями? Ведь мы с вами хотим — и должны! — быть бодрыми, здоровыми, жизнерадостными. С помощью ученых мы научимся планировать свое меню так, чтобы получить все необходимые вещества и витамины, но в то же время сохранить стройность, работоспособность, подвижность.

Подтянутому, бодрому, дисциплинированному человеку легче справиться и с недомоганиями, вызванными нарушением обменных процессов в организме. Вероятно, вы уже сами убедились, применяя рекомендации заслуженного врача РСФСР В. И. Иванова, публикуемые в нашем журнале, что «самочувствием можно управлять!» Цикл будет продолжен и в 1987 году. По вашим просьбам в него будут включены беседы о том, как регулировать обменные процессы у детей, какие приемы общего и точечного массажа помогут детям, ослабленным после болезней, при нарушении аппетита, сна и т. д.

Будут печататься и консультации для тех, кто работает в саду и на огороде, разводит цветы дома, кто любит комнатные растения. Какие из них выбрать? Где поставить? Как ухаживать? Как и зимой цвести? Обо всем этом расскажет «Хозяюшка».

...После целого дня трудов и хлопот вы наконец присели отдохнуть и взяли в руки свежий номер «Крестьянки». Заинтересовал он вас? Понравился? Нашли вы в нем то, что искали? Напишите нам об этом, пожалуйста: планы «Хозяюшки» еще составляются!

Рис. 3. ЧЕРНАКОВОЙ.