

Платье, которое мы сегодня предлагаем, оригинально, просто в крое и, главное, функционально: благодаря декоративному шарфу, который с помощью множества способов драпировки может придавать платью совершенно различный облик, этот наряд будет уместен и на работе, и в клубе, и в гостях.



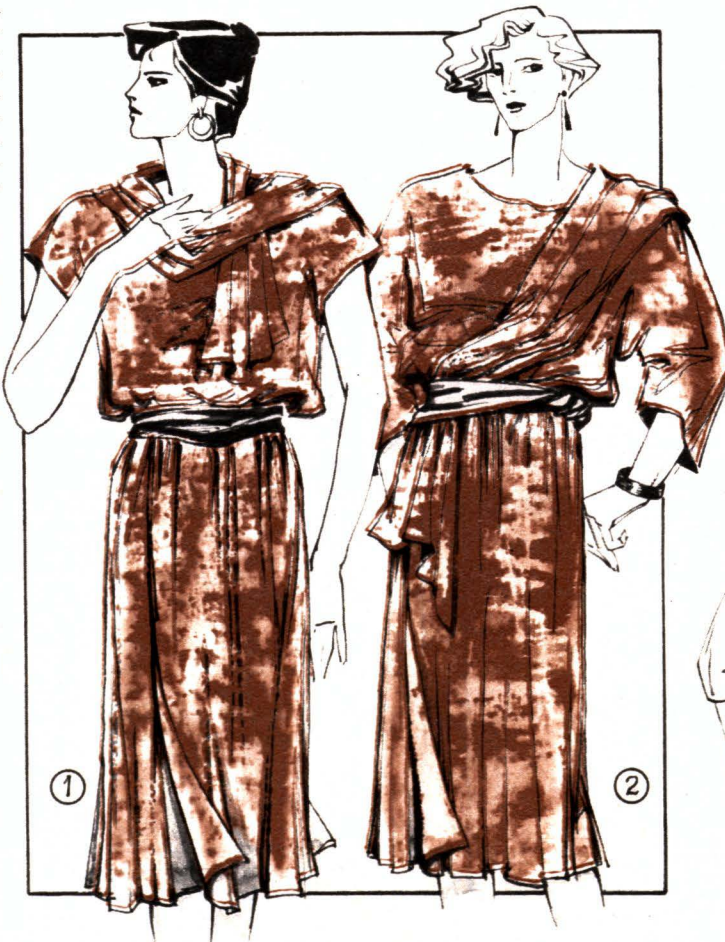
Рукав цельнокроеный, возможны два варианта — короткий и за локоть (см. рисунки). Юбка состоит из двух прямоугольных полотнищ. Шарф, который в данном случае является не модным дополнением, а деталью платья, втачивают между юбкой и лифом на спинке немного наискось, ближе к левому боковому шву, и перебрасывают через правое плечо вперед. Размер 48, рост III.

Ткань лучше взять тонкую, пластичную: шерстяной креп, трикотин, тонкое джерси, шелк, крепдешин. Расход при ширине 1 м 40 см — 1 м 40 см.

При раскрое не забудьте, пожалуйста, сделать припуски на швы (они не учтены в чертежах): на плечо, горловину, концы шарфа, в боках — по 1,5 см, по линии талии, в отлетах юбки — по 2,5 см.

Последовательность работы.

● Раскроив платье, начинаете со сборки лифа; сметываете и стачиваете плечевые швы, переходящие во внешние швы рукава, а затем боковые швы, переходящие во внутренние швы рукава. На спинке и переде предварительно



проложите (наметайте) нитью середины. Обратите внимание: вытачка на спинке не предусмотрена, поэтому плечевой срез ее нужно будет припосадить на 1 см; ткань у внутреннего среза рукава со стороны спинки припосадите на 2 см, это заменит локтевую вытачку.

● После стачивания лифа надсеките срезы в уголках под проймой — аккуратно, так, чтобы не задеть швы.

● Когда соедините спинку с передом, обработайте низ рукавов обтачками, выкроенными по косой нити, а горловину — подкройной обтачкой.

● По линии талии на спинке и переде заметайте симметрично по 2 мягкие складки глубиной 2 см (середина складки повернута к центру детали). При этом ткань не растягивайте, а, напротив, слегка припосадите, так, чтобы длина линии притачивания составила 96 см.

● Теперь обрабатываем юбку, оба полотнища по от-

дельности. Сначала подгибаем подол, а затем левые и правые отлеты полотнищ подшиваем в подгиб, при этом особенно аккуратно обрабатываем нижние уголки.

● Прокладываем на полотнищах нитью середины переда и спины. Заметываем основные мягкие складки (см. чертежи 3 и 4). Обратите внимание: те части полотнищ, которые «уходят» внутрь (под правое полотнище спереди и под левое сзади), не драпируют, а только слегка присбаривают.

● Середину переда правого полотнища накладываем на середину переда левого полотнища и прометываем. Соответственно середину спины левого полотнища накладываем на середину спины правого полотнища и также прометываем. Прометать нужно и внутренние, и внешние отлеты; когда стачаете лиф с юбкой, наметку нужно выдернуть. Теперь верхнюю часть отлетов на протяжении 22 см (см. чертеж 6) притачайте к нижнему полотнищу.

На сметочной нити по линии талии юбки ткань слегка присбариваем.

● Беремся за шарф. Обрабатываем в подгиб срезы его по длинным и одной короткой стороне, вторуюшиваем в линию талии на спинке, фиксируя уже в шве 2—3 мягкие складки на шарфе. Уравниваем срезы.

● Пришло время соединить лиф и юбку: стачиваем линию талии юбки и линию талии лифа, совмещая соответственно середины переда и спинки, при этом юбку и лиф складываем лицевыми сторонами.

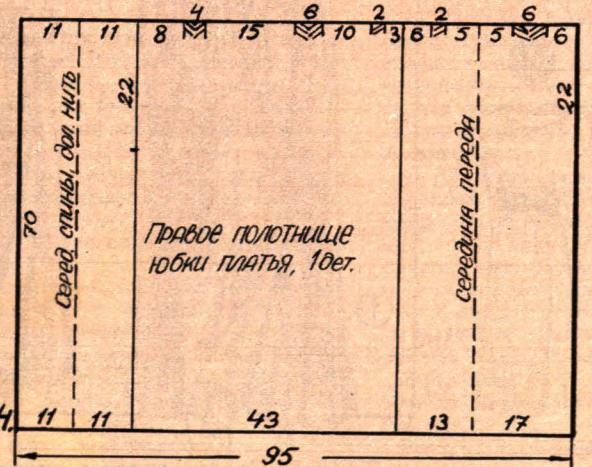
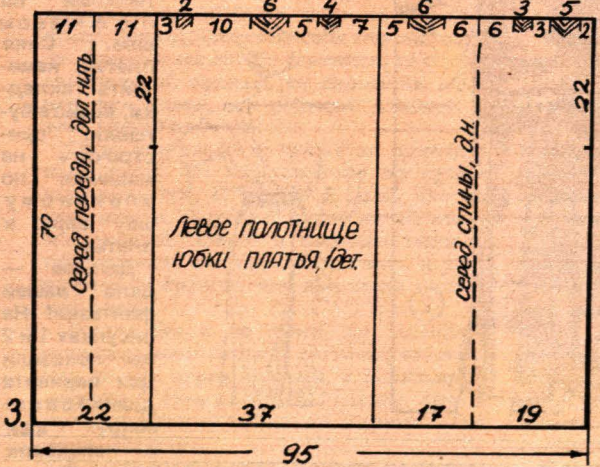
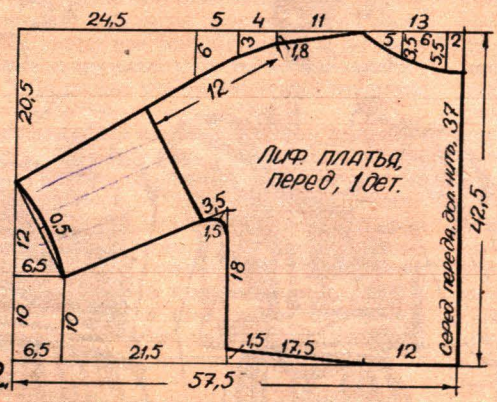
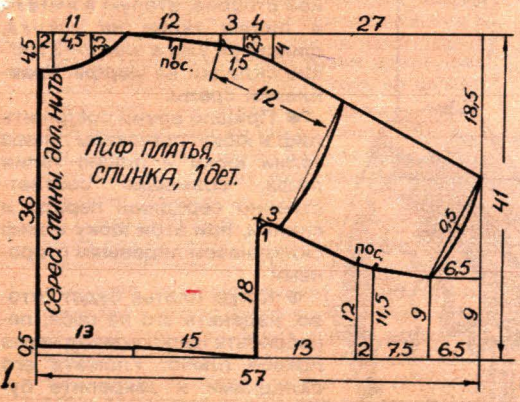
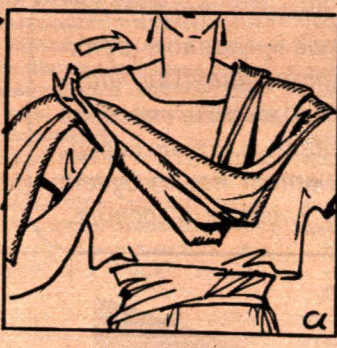
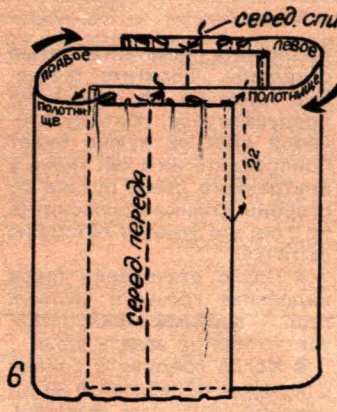
● Когда платье будет готово, наденьте его на себя, перебросьте шарф вперед через правое плечо. Уложите его складками и закрепите булавками на плечевом шве. Сняв платье, наметайте складки, выньте булавки, пристрочите на машинке по плечевому шву шарф к платью.

Дальше — дело вашей фантазии! На рисунках 1 и 2 мы показали два варианта драпировки: вокруг шеи и наискосок под пояс. Второй, как нам

Шьем сами

представляется, более нарядный, для выхода. Первый придает платью элегантно-деловой стиль. Чертежи «а», «б» и «в» раскрывают, как уложить драпировку вокруг шеи, чертежи «г» и «д» — как заправить шарф под пояс, чертежи «д» и «е» — как сделать на поясе декоративный узел при помощи шарфа. Последний вариант особенно эффектно, если пояс и шарф различны по фактуре или цвету.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,
художник-модельер.
Рисунки и чертежи автора.



24
СВОБОДНЫЙ
КОНЕЦ

142

142

К ЛИЦ. ТАЛИИ
СПИНЫ

5



Одно и то же пальто выглядит по-разному с различными шарфиками, сумками, головными уборами... И вы убедитесь в этом, когда наденете новую шапочку.

С ПОМОЩЬЮ КРЮЧКА...

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию ажурные шапочку и шарфик, связанные крючком. Они могут быть прекрасным дополнением к осеннему пальто или костюму, а если шапочку надеть на плотный колпачок (из войлока, велюра, сшитый из трикотажа, отрезанный от старой шляпы и т. п.), то и к шубе, зимнему пальто. Вяжут их толстыми шерстяными нитками в два сложения, крючком толщиной 4 мм. Шапочку и шарфик можно украсить цветком или кисточкой. Цвет подойдет любой.

Для начала вязки ШАПОЧКИ цепочку из пяти петель сомкните в кольцо, свяжите 3 воздушные петли на подъем и 15 столбиков с накидом, вводя крючок в кольцо. Последний столбик сомкните с третьей петлей цепочки и начните второй круг: на каждом столбике первого круга свяжите два столбика без накида и 11 воздушных петель между ними (рис. 1). Получатся длинные лепестки из цепочек. Вы-

полнив последний лепесток, свяжите полустолбики на шести петлях первого лепестка. Затем свяжите цепочку из пяти петель между первым и вторым лепестком и из трех петель — между остальными лепестками; теперь свяжите столбики без накида, вводя крючок в каждый лепесток.

В четвертом круге в цепочках вяжите по 4 воздушные петли, а в пятом и шестом кругах — по 6 петель, между цепочками — столбики без накида на столбиках предыдущего ряда. Закончив шестой круг, провяжите полустолбики на трех петлях первой цепочки этого круга, введите крючок под цепочки пятого и шестого кругов сразу и свяжите столбик без накида, затем 5 воздушных петель и столбик без накида, вводя крючок под вторые цепочки пятого и шестого кругов, и так продолжайте. Это будет седьмой круг. В восьмом вяжите цепочки из пяти петель каждая и столбики без накида на столбиках седьмого круга.

В девятом и десятом кругах в цепочках по 7 петель, в одиннадцатом и двенадцатом — по 6, в тринадцатом и четырнадцатом — по 8, в пятнадцатом и шестнадцатом — по 6, в семнадцатом и восемнадцатом — по 8, в девятнадцатом и двадцатом — по 6 петель.

Ажурная часть шапочки закончена. Переходим к вязанию ободка.

В первом ряду выполните столбики с накидом: по 5 столбиков, вводя крючок под цепочки, и по одному — на столбиках без накида.

Во втором ряду вяжите столбики с накидом — по одному на каждом 2-м столбике первого ряда, а между столбиками — одну воздушную петлю.

В третьем ряду ободка снова выполните столбики с накидом на столбиках предыдущего ряда и вводя крючок под воздушные петли.

Ободок обвяжите столбиками без накида и полуколечками из трех воздушных петель после каждого пятого столбика.

ШАРФИК начинаем вязать от середины. На цепочке из 28 воздушных петель (рис. 2) вяжем ряды узора в двух направлениях, располагая их поперек шарфика.

1-й ряд — 1 столбик с накидом на четвертой петле цепочки, считая от крючка; 2 петли пропускаем, 2 воздушные петли вяжем, затем 1 столбик без накида, 5 столбиков без накида по одному на каждой третьей петле цепочки, между столбиками по 6 воздушных петель. После

пятого столбика вяжем 2 воздушные петли, 2 петли пропускаем, на следующих двух петлях цепочки вяжем 2 столбика с накидом.

2-й ряд — 2 воздушные петли на подъем, 1 столбик без накида на столбике с накидом, далее все, как в первом ряду; в конце ряда — 2 столбика без накида.

3-й ряд — 2 воздушные петли, 1 столбик без накида, 3 воздушные петли, 5 столбиков без накида, между ними по 3 воздушные петли. Выполняя столбики, крючок вводят под цепочки первого и второго рядов сразу. После пятого столбика вяжут 3 воздушные петли и 2 столбика без накида.

4-й ряд — столбики без накида на столбиках предыдущего ряда, между ними по 3 воздушные петли.

5-й ряд — 3 воздушные петли на подъем, 1 столбик с накидом, 5 столбиков без накида на столбиках предыдущего ряда, между ними по 6 воздушных петель. В конце ряда — 2 столбика с накидом.

6-й ряд — 2 воздушные петли, 1 столбик без накида, далее как 5-й ряд, в конце ряда — 2 столбика без накида.

7-й ряд — 2 воздушные петли, 1 столбик без накида, 2 воздушные петли, 6 столбиков без накида (крючок вводят под цепочки пятого и шестого рядов), между столбиками — по 3 воздушные петли. В конце ряда — 2 воздушные петли, 2 столбика без накида.

8-й ряд вяжут, как 7-й. 9-й и 10-й ряды — как 1-й и 2-й и так далее.

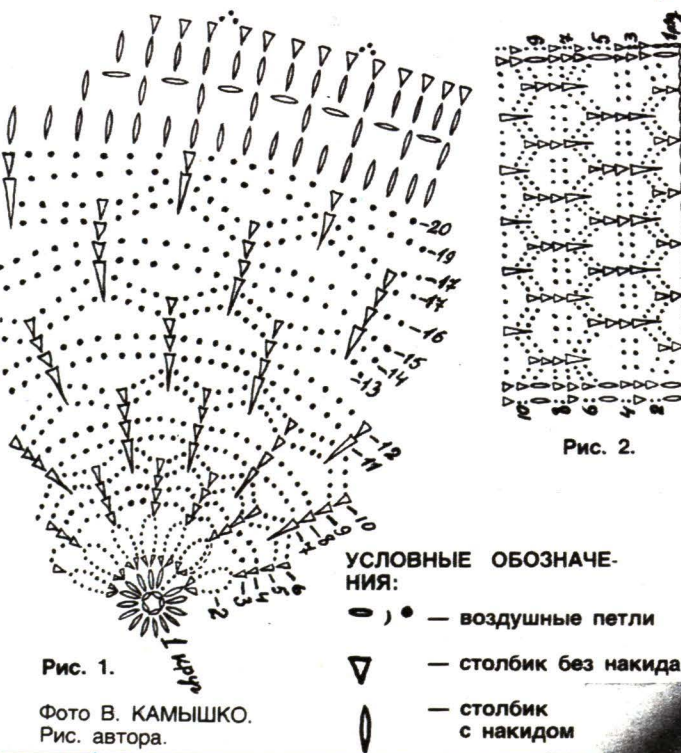


Рис. 1.

Рис. 2.

Фото В. КАМЫШКО.
Рис. автора.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- ● — воздушные петли
- ▽ — столбик без накида
- — столбик с накидом

Узор выполняют на половине длины шарфика. В конце вязания под каждую цепочку из трех петель вяжут 2 столбика без накида, между ними 20 воздушных петель. Получаются лепестки, как во втором круге вязания шапочки.

Так же, как в вязании шапочки, выполните полустолбики на 10 петлях последнего лепестка, затем введите крючок в середину каждого лепестка, протасните через них рабочую нитку и провяжите столбик без накида.

Ряды второй половины шарфика начинают вязать на полупетлях той же цепочки, на которой начинали вязать первую половину.

Конец шарфика можно украсить кисточкой. Для этого,

не отрывая нитки, свяжите цепочку длиной 5—6 см. К этой цепочке прикрепите кисточку.

Украстить шапочку можно и вязаными цветком.

Т. ЕРЕМЕНКО

Макраме

Одним из основных узлов макраме является двойной — его называют также реповый, бисерный, жемчужный, брида... Такой узел мы с вами и будем учиться завязывать на четвертом занятии.

В зависимости от направления нити основы двойной узел бывает горизонтальным, вертикальным и диагональным.

Начинаем с ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УЗЛА. Для образца крепим на основе 3 нити. Получаем 6 концов. Считаем нити слева направо: 1-я — основа, 2—6-я — рабочие.

Берем нить 1 правой рукой и укладываем ее на рабочие нити слева направо. Место поворота нити закальваем булавкой (рис. 1). На конце нити основы завязываем узелок, чтобы не спутать ее с рабочей нитью.

Держим нить основы в правой руке, чуть натянув ее.левой рукой берем нить 2 и перекидываем ее через основу влево, выводим вперед на основу справа и вниз в петлю. Затягиваем узелок (рис. 2). Далее работаем нитями 3, 4, 5, 6. Провязали один ряд горизонтальных узлов (рис. 3). Разворачиваем основу справа налево, закальваем место поворота нити булавкой (рис. 4). Теперь начинаем работать с нити 6. Перекидываем ее конец через основу вправо, выводим вперед на основу влево и вниз в петлю (рис. 5).

Для вязки образца ДИАГОНАЛЬНОГО УЗЛА крепим 3 нити. Получаем 6 концов. Основу (нить 1) держим по диагонали. Завязываем нитью 2 двойной узел (рис. 6). Далее работаем нитями 3, 4, 5, 6 (рис. 6а).

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ УЗЕЛ готовимся вязать так же: крепим 3 нити, получаем 6 концов. Но тут рабочей будет нить 1, а нити 2, 3, 4, 5 и 6 — основа. Для начала ряда берем за

КАК ЗАВЯЗАТЬ УЗЕЛ?

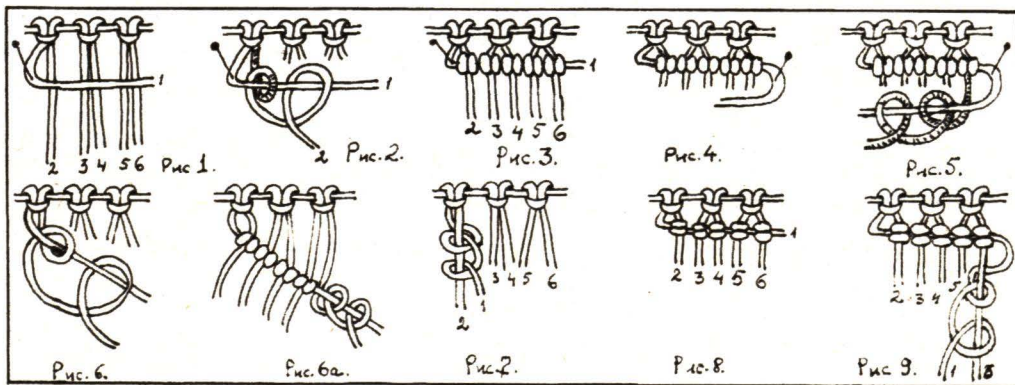
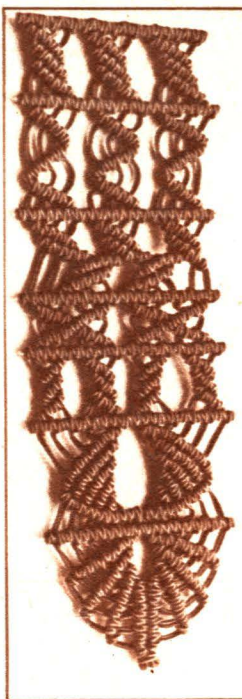
основу нить 2, держим ее по вертикали, слегка натянув. Нитью 1 завязываем двойной узел на вертикальной основе (рис. 7), далее завязываем двойной узел на нитях 3, 4, 5, 6.

Провязали один ряд вертикальных узлов (рис. 8). Разворачиваем рабочую нить и плетем второй ряд вертикальных узлов справа налево (рис. 9).

А теперь начнем выплетать узоры на основе двойного узла.

ПОДВЕСКА ДЛЯ КАЛЕНДАРЯ (см. фото).

Крепим на основу 6 нитей длиной по 1,2 м. Получаем 12 концов. Плетем один ряд горизонтальных узлов на дополнительной нити. Узор образца, который вы видите на фото, состоит из 7 секций,



они отделяются друг от друга одним рядом горизонтальных узлов.

1-я секция. Делим нити на три группы (12:3), работаем с группой из 4 нитей. Выполняем 3 ряда диагональных узлов в каждой группе, причем за основу берем крайнюю нить слева.

2-я секция, узор «зигзаг». Плетем ряд диагональных узлов слева направо, разворачиваем основу и плетем ряд диагональных узлов справа налево, опять разворачиваем основу и снова плетем ряд диагональных узлов слева направо.

3-я секция — полосы из диагональных узлов в шахматном порядке. В каждой группе плетем по два ряда диагональных узлов. Во втором ряду две первые нити оставля-

ем свободными. Берем за основу нить 4 и плетем ряд диагональных узлов перпендикулярно второй полоске. Теперь берем за основу крайнюю нить справа (в этой группе) и плетем второй ряд диагональных узлов. Вторую полоску этого ряда плетем таким же образом.

4-я секция — узор «икс». Делим число нитей пополам (12:2), работаем с группой из 6 нитей, ее, в свою очередь, так же делим пополам (6:2). Берем за основу крайнюю нить слева и провязываем на ней диагональные узлы нитями 2 и 3. Теперь берем за основу нить 6 и провязываем на ней диагональные узлы нитями 5, 4, 1, 3, 2. На нити 1 завязываем диагональные узлы нитями 4 и 5. Второй узор провязываем аналогичным образом.

5-я секция — столбики из диагональных узлов. Делим число нитей на 4 группы (12:4), работаем с группой из трех нитей:

- 1) берем за основу нить 3, провязываем ряд диагональных узлов справа налево;
- 2) так же провязываем еще 2 раза;
- 3) берем за основу нить 1 во второй группе нитей. Плетем один ряд диагональных узлов слева направо;
- 4) так же плетем еще 2 раза;
- 5) провязываем еще 3 ряда диагональных узлов справа налево, взяв за основу нить 3 (см. пункты 1, 2);
- 6) теперь плетем 3 ряда диагональных узлов слева направо, взяв за основу нить 1 во второй группе нитей (см. пункты 3, 4).

6-я секция — узор «сувенир». Делим число нитей пополам (12:2):

- 1) берем за основу средние нити двух групп — 6 и 7 — и раскрываем ромб. На нити 6 плетем ряд диагональных уз-

лов справа налево, а на нити 7 — слева направо;

2) раскрываем ромб еще 4 раза, за основу берем те же средние нити. Основу предыдущего ряда в последующем ряду не провязываем. Основы остаются свободными;

3) берем за основу крайние нити справа и слева, провязываем один ряд диагональных узлов к центру.

7-я секция — узор «веер». Делим число нитей пополам (12:2). Плетем 4 ряда диагональных узлов веером: начинаем плетение их плотно к предыдущему ряду, а заканчиваем на расстоянии 3 мм. Последние ряды встречаются уже на вертикали.

Концы нитей обрезаем и подклеиваем с изнаночной стороны.

М. СОКОЛОВСКАЯ

Кожный покров может рассказать о том, что происходит внутри нашего организма, может даже в ряде случаев назвать орган, функция которого нарушена. В давние времена, когда медики еще не располагали такой сложной и точной аппаратурой, какая имеется сейчас в каждой поликлинике, опытный врач по состоянию кожи мог определить развивающуюся болезнь и предсказать ее дальнейшее течение... К примеру, нарушилась функция органов пищеварения — и тут же на коже появляется сыпь. Простудились — и на губе выступает лихорадка. У юношей и девушек в период полового созревания при нарушении функции желез внутренней секреции возникают угри на лице, спине, груди. А вспомните о болезнях, протекающих с высокой температурой: ведь только наша кожа спасает организм от перегревания! Здоровая кожа — это броня, которая защищает организм, внутренние органы от проникновения внутрь микробов и вирусов.

Нам с вами кожа уже известна и как кладовая рефлексогенных зон. Воздействуя на эти участки кожи могут помочь организму устоять перед инфекцией, повысить работоспособность, снять физическое или умственное утомление, избавиться от чувства страха, уменьшить, а то и вообще снять боль. Мы уже говорили о том, что давление на точку, расположенную в углу ногтевой пластинки с наружной стороны указательного пальца, в течение 3—4 минут снимает зубную боль. Читательница А. В. Федорова из Воронежской области написала нам, что этот прием она с успехом применяет. И таких примеров можно привести множество.

Сегодняшнюю беседу мы посвятим коже рук.

Посмотрите внимательно на свою руку. Вы видите, — на поверхности предплечья и плеча кожа нежная и мягкая, она легко ранима, чувствительна к холоду и к солнечным лучам.

На ладони кожа гладкая, плотная, малоподвижная, с трудом собирается в складки. На ней нет волос, но очень много потовых желез. Бывает, что эти железы усиленно выделяют пот, тогда ладони становятся мокрыми, холодными. Такое явление не норма, это проявление общего заболевания, своего рода «сигнал тревоги», который стоит услышать людям с повышенной потливостью ладоней.

В самом центре ладони находится весьма важная реф-

Задумывались ли вы, как вынослива наша кожа? Ведь она первой принимает на себя воздействие внешней среды, защищает организм от неблагоприятных влияний...

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР,
кандидат медицинских наук.

лексогенная зона — на Востоке ее называют «дворцом труда» (см. рис.). Массаж этой зоны снимает усталость рук, снижает потливость ладоней.

Еще одна очень важная рефлексогенная зона расположена между большим и указательным пальцами; точечный массаж ее или надавливание на нее помогают при кишечной колике, снимают нервное напряжение, способствуют наступлению сна.

Кожа рук во время работы в первую очередь подвергается воздействию факторов внешней среды: холоду и жару, рабочей нагрузке, химическим раздражителям и т.п. Поэтому руки грубеют, могут появиться мозоли, трещины — они способствуют про-

в первую очередь необходимо снять утомление в кистях рук. Для этого хороши теплые ванночки для кистей. Их можно делать из одной теплой воды, но лучше приготовить водный настой из равных частей листьев подорожника, череды и крапивы. Подойдут также листья березы, зверобой, клевер луговой, лесная душица (4 столовые ложки смеси на литр воды). Температура ванночки — около 40 градусов, продолжительность — 10—15 минут. Через полчаса после процедуры сделайте массаж или самомассаж обеих кистей и предплечий. Напомним, что гигиенические ванночки следует принимать после тщательного мытья рук.

Как сделать самомассаж

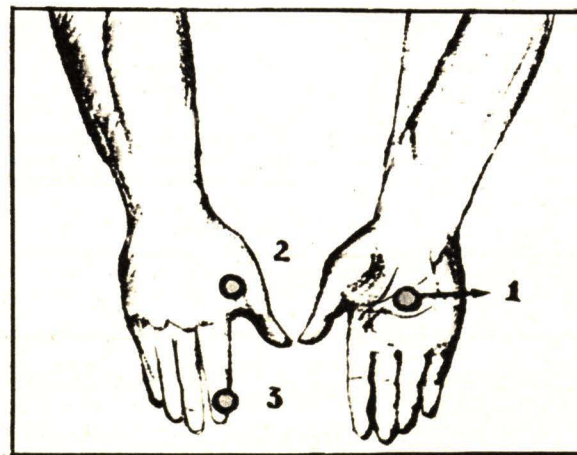


и локтевому суставу, к плечу, в сторону шеи и подмышечной впадины. При массаже пальца и кисти основными приемами являются поглаживание и растирание, которые рекомендуется сочетать с пассивными и активными движениями в суставах. Поглаживание следует делать по боковым поверхностям пальцев, то есть по ходу лимфатических сосудов, плоскостными и обхватывающими движениями. Растирание — прямолинейными и круговыми движениями (с учетом конфигурации сустава). Межкостные мышцы ладони массируют с тыльной стороны, после поглаживания растирают отдельно каждую мышцу и сухожилие, при этом пальцы должны быть слегка разведены. На ладони растирание и разминание делают большими пальцами или грешем сжатых в кулак пальцев.

При болях в суставах пальцев и чувстве онемения в кисти рекомендуются ежедневные ванночки из водного настоя череды и корня валерианы (4 столовые ложки череды и 2 — валерианы заваривают в литре кипятка, настаивают в термосе 4 часа, процеживают, хранят в закрытой посуде). Температура ванночек — до 38 градусов.

При повышенной потливости рук поможет прием сока шалфея (из свежих листьев) по столовой ложке 2 раза в день через час после еды. Зимой и весной сок можно заменить водным настоем сухих листьев шалфея (2 чайные ложки настоя в 2 стаканах кипятка в закрытой посуде). Принимать настой надо по полстакана в теплом виде 3 раза в день. Подойдет и настой листьев земляники (столовую ложку листьев земляники залить двумя стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить, пить по полстакана 2 раза в день). Курс приема — месяц.

Рис. — ДАВЛОВА.



РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ:

- 1 — «дворец труда»;
- 2 — общеукрепляющая зона;
- 3 — зона снятия зубной боли.

никновению микробов в кожную ткань. Как избежать этого? Можно ли помочь рукам? Можно, даже в условиях ежедневной работы в поле или на ферме.

рук? Стоя или сидя в удобной позе, начинаем массировать пальцы от ногтевых фаланг к основанию, далее переходим к кисти, от нее массируем кожу вверх к лучезапястному

Запахи могут навеять грусть и радость, они могут, оказываясь, даже лечить некоторые недомогания. Невозможно представить себе полноценное восприятие мира человеком без чувства обоняния, ведь именно оно играет важную роль в охране здоровья, в правильном функционировании всех систем человеческого организма. Так, аппетитный запах пищи способствует выделению желудочного сока и, следовательно, лучшему ее перевариванию, неприятный же запах, напротив, предупреждает нас, что пища недоброкачественна, и тем помогает избежать пищевого отравления. Застоявшийся запах душной, непроветренной комнаты побуждает поскорее открыть окно, чтобы дать доступ свежему воздуху, который проветривает легкие, и т.д.

Слизистая оболочка, выстилающая изнутри наш нос, пронизана множеством нервных окончаний, улавливающих запахи, которые многочисленными путями связаны с вегетативной нервной системой и корой головного мозга. При вдыхании ароматических веществ мозг реагирует на их сигналы, посылая команды отдельным органам и системам.

А теперь давайте пофантазируем: обратился занемогший человек к врачу, и тот прописал ему... аромат фиалки по 15 минут перед едой 3 раза в день, а на ночь, перед сном, — аромат розы по полчаса ежедневно. И недуг отступил! Согласитесь, такой метод куда приятнее, чем горькие микстуры и болезненные процедуры.

Ароматические вещества использовались в лечении издавна, ими пользовались такие знаменитые врачеватели, как Гиппократ, Авиценна. Набор нюхательных солей применялся для успокоения раз-

Приходилось вам замечать, как сильно влияют на настроение, на чувства различные запахи? Пахнуло, например, свежескошенной травой с газона — и припомнилось детство, речка, бабушкин сад...



АРОМАТ ФИАЛКИ ВМЕСТО... АНАЛЬГИНА

личных припадков, головной боли, других недомоганий.

Лечение ароматами не избыто и сегодня. В Баку, в одном из уголков приморского парка, расположен фитопавильон, где лечат болезни сердечно-сосудистой системы, нервные расстройства ароматами лавра благородного, розмарина, герани. И результаты заметны. А фитонциды, содержащиеся в чесноке и луке, давно зарекомендовали себя с самой лучшей стороны при заболеваниях легких, бронхов.

Подмечено, что приятные запахи повышают работоспособность, поднимают настроение, а неприятные — понижают, они могут вызвать головную боль, головокружение, повышение давления.

А теперь поговорим о том, как запахи влияют на чув-

ств человеческих связей, взаимоотношений.

Какой пчеловод не знает: подойди к улью пыльный, вспотевший — быть ужаленному! Запах алкоголя, пота, никотина встречается пчелами резко агрессивно. А человеком? Какой бы ни был перед вами умный собеседник, хороший товарищ, заметив неприятность, дурной запах, вы подумаете неодобрительно: «Неряха».

Особенно тонко реагируют в этих случаях женщины. И, увы, нередко случается, что муж, сам того не ведая, своей неприятностью отталкивает жену, вызывая постепенно ее раздражение, а там и охлаждение... А бывает и наоборот: погрузившись в домашнюю работу, женщина-хозяйка перестает следить за собой, опускается и постепенно перестает быть для мужа же-

ланной, единственной... Пожалуйста, обратите внимание, как вы выглядите дома, — на работе-то мы все подтянутые! Чистота, опрятность, аромат чисто вымытых волос, свежей, промытой кожи так много значат в отношениях двоих любящих...

И вот еще что: вы заметили, в природе все стремится к гармонии — как много потеряла бы сирень, если бы пахла по-другому, или, скажем, скромная ромашка заблагоухала как южная магнолия. А ведь нередко юная, нежная девушка гоняется за духами с густым ароматом — именно так пахнут модные сейчас французские духи. Зачем? Духи, не гармонирующие с вашим обликом, запахом ваших волос и кожи, производят неприятное, отталкивающее впечатление.

Огромный выбор предоставляет нам парфюмерная промышленность: есть духи с запахами густыми, легкими, влажными, яркими, светлыми, свежими, холодными, теплыми... И нужно уметь выбрать среди этого изобилия свой. Поверьте, это далеко не всегда аромат самых модных, самых дорогих духов...

Кстати говоря, пользоваться духами нужно с осторожностью: слишком обильное потребление их говорит о дурном вкусе, может вызвать раздражение. Нередко ароматом духов пытаются перебить неприятный запах пота, несвежего платья и т.п. Ни в коем случае нельзя делать этого! Резкий запах духов только усугубит положение. Единственное средство — чистота. Купание, мытье, чистое белье, свежее платье избавят от неприятностей и людей с повышенным потоотделением.

Р. РОМАНОВА,
врач.

ЗИМА

Чудесное время года! Особенно когда мороз не слишком досаждаст, но и не тает на улице. Однако такая погода стоит, увы, не всегда. А сильный мороз, колючий снег, зимняя слякоть портят не только настроение, но и кожу лица — сушат, способствуют появлению преждевременных морщин.

Поэтому, пожалуйста, постарайтесь не выходить из дому сразу после того, как умоетеся — кожа будет шелушиться, может даже трескаться. Губы перед выходом нужно намазать жирной или ги-



гиенической (бесцвотной) помадой или несоленым жиром, маслом. В очень сильные морозы рекомендуется смазать несоленым жиром и щеки.

Если вы работаете на ули-

НА ДВОРЕ

це, рекомендую утром нанести на лицо дневной крем «Бархатный», «Молодость», «Кристалл».

У некоторых людей на морозе сильно краснеет нос — значит нарушено кровообращение. В таком случае помогут ежевечерние теплые компрессы из некрепкого содового раствора. Поддерживать компресс нужно 15—20 минут, затем тщательно втереть питательный крем, массируя нос от кончика к основанию.

Если от холода слезятся глаза, промывайте их утром и вечером отваром ромашки или крепким чаем.

Вы страдаете оттого, что руки на морозе сразу забнут, застывают? Пожалуйста, найдите вечером свободных четверть часа и сделайте для рук контрастные ванночки: в течение пяти минут погружайте их попеременно в теплую и холодную воду, затем помассируйте, втирая в кожу крем, содержащий витамин А.

Н. ПАВЛОВА,
косметолог.
Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

Летом, что ни говори, не идут они. Уж на что у меня дома все охотники до пирогов, и то не вспоминают. Ну там сладкий пирог на скорую руку с ягодами или с яблоками — это пеку, конечно. Но настоящие русские пироги да пышки из кислого — так еще его называют — теста на дрожжах хороши с морозцу. Как говорится, всему свое время...

Так давайте, дорогие хозяйки, достанем квашню и затворим тесто.

Приспела пора заводить квашню, печь румяные да пышные пироги с грибами и с картошкой, с капустой и с мясом, с репой и с рыбой...

ХОРОШИ ПИРОГИ С МОРОЗЦУ...

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ



Хороши пироги с картошкой и луком, с рисом и яйцами, с зеленым луком, обжаренным на масле и смешанным с крутыми рублеными яйцами.

КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

А в старину готовили еще пироги с *морковью, с репой, с тыквой*. Овощи тушили в масле в небольшом количестве воды, затем мелко рубили, добавляли сахар, соль, масло по вкусу, рубленые крутые яйца.

Особенно популярны были *РАССТЕГАИ* — продолговатой формы пироги с открытой серединой и защипанными краями. Тесто — обычное дрожжевое, как и для пирогов, а начинка чаще всего бывала рыбная, причем не из перемолотой рыбы, а прямо куском, только рыба, конечно, годилась тут мягкая и без костей. Если *расстегаи* шли с мясной начинкой, то сверху нужно было положить дольку вареного яйца, если с грибной — целую шляпку обжаренного в масле гриба.

Бывали *расстегаи* в форме круглой ватрушки, крупные, граммов по 250 — они назывались *московские*, подавались горячими, как самостоятельное второе блюдо, перед подачей в середину *московского* *расстегая* вливали немного горячего бульона с рубленой зеленью.

Знаменитые *РЫБНИКИ* делали также из обычного дрожжевого теста. Его раскатывали в пласт толщиной полсантиметра, укладывали на смазанный маслом противень, накрывали толстым слоем отварной или сырой

рыбы, очищенной от костей, порезанной на кусочки и смешанной с обжаренным луком, закрывали вторым пластом теста. Когда расстоится, смазывали яйцом, выпекали в духовке, в готовом виде смазывали маслом и укрывали чистым полотенцем, пока не остынет.

Из того же теста можно сделать *ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ*. Круглые лепешки уложить на противень и, когда немного подойдут, сделать в каждой углубление дном маленького стаканчика, это углубление заполнить начинкой, смазать яйцом и выпекать в горячей духовке 15—20 минут. Творог для ватрушек нужно перемолоть в мясорубке или протереть через сито, добавить яйцо на 500 г творога, сахар и соль по вкусу, хорошо промытый и обсушенный изюм, если есть под рукой.

Вкусна и *БАБКА МОРКОВНАЯ*. Делают ее так. В половине стакана теплого молока развести 20 г дрожжей, положить 250 г натертой моркови, 3 яйца, стакан муки. Когда поднимется, всыпать остальную муку (всего должно пойти 500 г), 150 г масла, стакан сахара, пол чайной ложки соли, вымесить, дать подняться и выпекать в форме, смазанной маслом, в нежаркой духовке, примерно час. Бабка получится ярко-желтая, аппетитная, с приятным запахом.

А. Б. В... КУЛИНАРИИ

Прежде чем ставить тесто, муку обязательно просейте, чтобы удалить примеси, комочки, а также ввести воздух — лучше будет подниматься тесто.

Заводя опару или тесто, не муку насыпайте в жидкость, а, наоборот, разводите муку молоком или водой, все время тщательно размешивая, чтобы не было комков.

Не давайте тесту переставать — пироги станут кислватыми на вкус. Достаточно постоять 3 часа, но обязательно в тепле.

Чтобы рис для начинки получился белым и рассыпчатым, за 5 минут до готовности добавьте в воду, где он варится, чуть-чуть уксуса. Откиньте на дуршлаг, хорошо промойте холодной водой.

Почти всегда в начинку для пирогов требуется положить крутые яйца. Варите их в подсоленной воде, чтобы не вытекли, если скорлупа надтреснута, при бурном кипении, тогда белок будет твердым.

Приятного аппетита!

Ваша
МАРИЯ ИВАНОВНА.
Рис. А. МАРТЫНОВА.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Можно сначала поставить опару: растворить дрожжи, положить половину нужного количества муки, влить всю необходимую жидкость (молоко или воду), размешать, поставить на час-полтора в теплое место, чтобы поднялась, затем положить сдобу, посолить по вкусу, вбить остальную муку, вымесить до гладкости, снова дать подняться в тепле. Когда начнет оседать — тесто готово.

Конечно, опытный способ надежный, моя бабушка только его и признавала.

А нам-то все некогда, все спешим! Я вот теперь приладилась замешивать тесто сразу, в один прием. Пропорции те же: на 1 кг муки 30—40 г дрожжей, 2 стакана воды или молока, можно кислого, 150—200 г маргарина или масла, 2 яйца, столовая ложка сахара, чайная ложка соли.

Даю тесту подойти, обминаю, — когда снова подойдет, поря печь.

ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ делаю так. Выкладываю тесто на доску, подпыленную мукой, делю на кусочки, формую из них шарики, даю подойти немного (5—10 минут), раскатаю в круглую лепешку толщиной в 1 см, на середину кладу начинку, края соединяю и защипываю, придаю пирожку овальную форму. Укладываю на смазанный маслом противень, ставлю в теплое место на 15—20 минут для расстойки, смазываю взбитым яйцом, выпекаю в духовке. Когда готовы, снимаю с листа, смазываю сверху маслом, укрываю чистым полотенцем.

Если делаю пироги с двумя видами начинки — к примеру, с капустой и с мясом, — то одни укладываю на противень для выпечки защипанной стороной вниз, а другие вверх. Очень удобно: каждый может выбрать пирожок по вкусу!

Вот теперь поговорим о начинках. Сейчас всё больше пекут пироги со свежей

капустой. Капусту рубят, ошпаривают кипятком, откидывают на сито, обдают холодной водой, чтобы ушла горечь, хорошо отжимают, обжаривают на масле, добавляют вареные рубленые яйца, соль по вкусу, чайную ложку сахара.

Можно использовать для начинки и *квашеную капусту*, еще вкуснее будет, если добавить к ней грибы. Капусту надо промыть, если очень кислая, обдать кипятком, отжать, потушить на масле под крышкой до готовности, добавить обжаренный лук, мелко нарезанные отваренные грибы, соль, перец по вкусу.

Грибы для пирогов идут и соленые, и сушеные. Соленые нужно хорошо промыть, откинуть на сито, мелко изрубить, пожарить на масле, добавить обжаренный лук. Сушеные — сварить, так же мелко изрубить, добавить обжаренный лук и смешать с отварным рисом (на 50 г сухих грибов — стакан риса, 1—2 головки репчатого лука), доложить по вкусу соль и перец.

Мясную начинку готовлю из сырой говядины: пропускаю через мясорубку, обжариваю, снова промалываю, добавляю обжаренный лук, крутые яйца, соль, измельченную зелень. Использую и отварное мясо, только тогда в фарш нужно добавить немного бульона для сочности.

Сделать свое жилище уютным, комфортабельным, непохожим на другие, придать ему индивидуальность — такая хозяйка не мечтает об этом! А ведь преобразить интерьер могут и комнатные цветы.

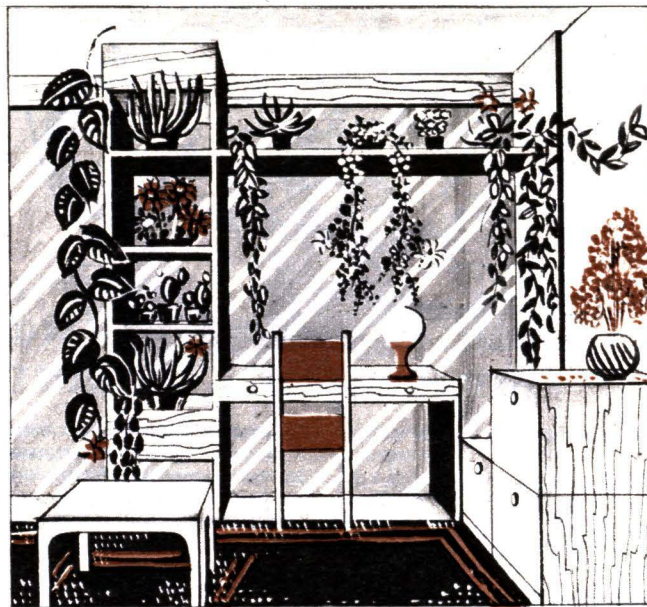
Давно известно, что зеленые растения очищают, облагораживают воздух, их листья поглощают излишек углекислоты в помещении, то есть польза от них несомненна. Но сегодня разговор о другом достоинстве комнатных цветов: с их помощью вы можете создать уютные уголки в жилище, своеобразные зеленые оазисы, в которых можно отдохнуть душой, с удовольствием расположиться в свободную минуту. В долгие зимние месяцы так радуют яркий цветков, зеленый листок...

Вариантов размещения растений, озеленения комнаты множество, и каждый интересен по-своему. Выбирайте на любой вкус! А так как вкусы обычно разнятся, то и украсить свое жилище с помощью зелени каждый сможет по-своему.

Посмотрите, пожалуйста, на рисунки: мы предлагаем несколько возможных вариантов создания интерьера с использованием комнатных цветов. Обратите внимание — цветы не сосредоточены на подоконниках, как это было традиционно принято раньше, для их расстановки использованы мебель, специальные подставки, столики, подвесные кашпо и т. д. Что мы имеем против подоконников? Прежде всего в современных домах они слишком узки; тепло от отопительных батарей, обычно расположенных под подоконниками, открытый свет, падающий из окна, перепады температуры за окном, солнечные лучи днем и мороз к вечеру — все это вредно комнатным растениям, каждое из которых требует своего температурного и светового режима.

Итак, рассмотрим свою комнату. Современная мебель с ее строгими линиями, красивая текстура полированного дерева или отделочной пленки хорошо сочетаются с композициями из растений. Расположить их можно на низком серванте, стоящем у стены, на

ЗЕЛЕНЬ УЮТ



книжных полках, письменных столах с открытым боковым отделением, низких журнальных столиках.

Цветы и растения можно размещать и на полу, подвешивать на стенах, у окон, дверей. Хорошо использовать для этой цели края стен вдоль окон: здесь можно подвесить на специальных кронштейнах кашпо с вьющимися или ампельными растениями (аспарагусы, колокольчики,



зебрины и др.). Такое оформление создает как бы парящее в воздухе эффектное панно из зелени.

На низких столиках, сервантах, открытых книжных полках растения размещают в специальных двойных ящиках, состоящих из наружного водонепроницаемого футляра с решеткой, на которую устанавливают внутренний ящик с растениями. Промежутки между ящиками заполняют крупным керамзитом, торфом и т. п. При поливе излишек воды попадает в наружный ящик, вода испаряется и увлажняет окружающий растения воздух.

Особенно красиво можно расположить цветы на полу — у дверей, окон, если позволяет площадь; в свободном углу комнаты; на крытых верандах и балконах. Можно построить небольшой настольный под ящиками — так называемый подиум, сделать его легко из керамических плиток, оргстекла, пластмассы, дерева; контур — любой по вашему желанию, а также по конфигурации и размеру отведенной для него площади.

Иногда на полу расставляют в разных вариантах квад-

ратные или другой формы невысокие ящики, которые заполняют горшками с растениями или — весной, летом — вазами со срезанными цветами. Ящики можно сделать из разного материала, окрасить в цвет стен или контрастно, расположить на разных уровнях. Такой угол сразу привлечет взгляд. Поставьте рядом кресло, торшер — это будет самое уютное место в вашем жилище!

Для небольших комнат и рабочих уголков рекомендую настенное и вертикальное озеленение. Настенные вазы и кашпо, однобокие корзинки, разнообразные по форме, окраске, размерам, фактуре, укрепляют на стенах, устанавливают на кронштейнах или на шнурах, весной и летом в них размещают свежие цветы, осенью — яркие листья, хвойные ветви, зимой — ампельные растения, кактусы, композиции из сухих листьев и т. п. Однако, во всем должно быть чувство меры.

При вертикальном варианте растения размещают в гнездах на укрепленных стойках решетках. Эти решетки могут служить и для разделения большой комнаты на зоны, для выделения уголка отдыха, места для работы (решетки-ширмы) или декорировать стены.

Решетки можно сделать от пола до потолка и закрепить, а можно укрепить на передвижной стойке-держателе. Материал — металлические и пластмассовые трубки, бамбуковые и деревянные рейки, толстая нержавеющая или окрашенная проволока, капроновый шнур или сетка. На решетке в разных уровнях укрепляют различные держатели, полочки, выступы, вазы, иногда и осветительные установки, создающие в сочетании с зеленью ощущение комфорта, покоя, тепла.

Ассортимент вьющихся растений, пригодных для вертикального озеленения жилища, разнообразен: аспарагусы, зебрины, сеткреазии, обыкновенный и восковой плющ, циссус и др. Об особенностях их разведения и ухода за ними мы поговорим в следующих беседах.

Г. ТАВЛИНОВА,
цветовод.

Рис. Н. ИЛЬИНОЙ.